COURTNEY GETER
Pentru introvertiții care încearcă
să supraviețuiască într-o lume extrovertită.
Jennifer Del Russo
Introvertitul la întâlnire
Un ghid practic

COURTNEY GETER este terapeută de cuplu și familie, având și o specializare în terapia sexuală. Și-a luat licența în domeniul dezvoltării copilului și familiei de la University of Georgia și a absolvit un master de terapie de cuplu și familie la Drexel University. Formarea în terapia sexuală a urmat-o la American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists. Este fondatoarea organizației Atlanta Therapeutic Collective, un grup de practicieni care oferă servicii de terapie sexuală și consiliere relațională.

A înființat și Papaya Parties, care organizează seminare și diverse alte evenimente pe tema sexualității. Este membră a American Association for Marriage and Family Therapy și a LGBTQ Therapist Resource. Este creatoarea și producătoarea podcastului *Let's Talk Sex*, în care abordează subiecte relevante legate de sexualitate. Informații despre activitatea ei se găsesc pe site-urile SexAndRelationshipTherapist.com și AtlantaTherapeuticCollective.com și pe Instagram @SexTherapistAtl.

CRISTINA DRĂGULIN este editor, traducător și psiholog clinician. A tradus cărți scrise de Walter Mischel, Sam Harris, Alain de Botton, Marshall Goldsmith, Jeffrey A. Kottler, Jon Carlson, Michael A. Thompson și mulți alții.

COURTNEY GETER

Introvertitul la întâlnire

Un ghid practic

Traducere din engleză de
CRISTINA DRĂGULIN

CURTEA VECHE

Le mulțumesc lui Jenn și
lui Gordon
pentru că mi-au fost buni
sfătuitori
și tuturor celor care m-au
încurajat

Cuprins

Introducere

Partea întâi În căutarea iubirii

Capitolul 1 Înțelegerea introversiunii

Capitolul 2 Introvertitul ca partener în cuplu

Capitolul 3 Acceptarea sinelui autentic.

Partea a doua Valorificarea punctelor tale forte

Capitolul 4 Cunoașterea de sine

Capitolul 5 A fi selectiv este o virtute

Capitolul 6 Arta de a asculta

Capitolul 7 Nu simula conversații mărunte

Capitolul 8 Profunzime și sens

Capitolul 9 Tăcere și solitudine

Partea a treia Ajutor pentru introvertiții singuri

Capitolul 10 „Întâlnirile online nu sunt pentru mine".

Capitolul 11 „Mi-e greu să mă-ntâlnesc față-n față cu oamenii".

Capitolul 12 „Am nevoie să comunic, dar nu vreau să mă prefac".

Capitolul 13 „Nu mă simt bine în pielea mea când flirtez"

Capitolul 14 „Am un partener extrovertit și nu mi-e ușor“

Capitolul 15 „Am un partener introvertit și nu mi-e ușor“

Capitolul 16 „Ratez mereu semnalele de alarmă“

Capitolul 17 „Nu doresc să declanșez un conflict“.

Capitolul 18 „Prefer singurătatea, dar nu vreau să fiu singur“

Capitolul 19 „Mi-e teamă de autodezvăluire“

Mulțumiri

Resurse

Referințe

Introducere

În cultura modernă, predomină convingerea că întâlnirile sunt o loterie și că șansele sunt în favoarea oamenilor sociabili, comunicativi și care-și fac ușor prieteni, capabili să stabilească rapid legături cu potențial romantic. Dacă ești introvertit, probabil te simți dezavantajat în încercarea de a-ți găsi perechea – căci ție îți place să-ți petreci serile acasă, să-ți dedici energia socială prietenilor apropiați și rudelor, să asculți mai mult decât să vorbești și chiar te înspăimântă într-o oarecare măsură ideea de șuetă.

Nu-i situația ideală pentru a-ți găsi un partener, nu-i așa? Ei bine, am scris această carte ca să te asigur că societatea subestimează mult trăsăturile introvertiților și îți voi demonstra cum poți să-ți cultivi aptitudinile înnăscute ca să devină calități unice când vine vorba de întâlniri. Dacă până acum ți s-a părut dificil să mergi la întâlniri, vei învăța să ai mai multă încredere în tine și să te simți în largul tău în momentele în care formezi legături cu ceilalți, în așa fel încât să construiești relații semnificative – și, în plus, să te simți bine în tot acest timp. Nu doar că vei înțelege știința și psihologia introversiunii, ci vei descoperi metode de a te simți confortabil în situații sociale și la întâlniri, fără să fii nevoit să te prefaci.

Înainte să continui, permite-mi să mă prezint. Sunt Courtney, terapeută de familie și cuplu, cu un cabinet privat în Decatur, Georgia. Sunt, de asemenea, terapeută specializată în terapie sexuală, acreditată de American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists, care crede că fiecare dintre noi are dreptul să trăiască așa cum își dorește. Când cineva intră în cabinetul meu, primul mesaj care-l întâmpină este „Bine ai venit! Fii cine ești". Este o valoare personală, împărtășită de toți cei care lucrează alături de mine.

De mai bine de zece ani, sunt încântată să cunosc toate tipurile de clienți, inclusiv oameni care sunt monogami tradiționali, poligami sau au relații consensuale nonmonogame. Am avut clienți LGBTQ și cissexuali (a căror identitate de gen este aceeași cu sexul atribuit la naștere). Chiar la începutul carierei mele, am lucrat cu refugiați din toată lumea și, pentru că Atlanta este o adevărată metropolă pestriță, au continuat să vină la mine la cabinet oameni din diferite medii și culturi.

Dacă e să vorbim doar de întâlniri și relații, am lucrat desigur atât cu introvertiți, cât și cu extrovertiți. Am ajutat mulți introvertiți să se descurce la întâlniri într-o lume modernă, mereu ocupată. Și asta fie că se implicau într-o legătură cu un alt introvertit, fie că alegeau ca partener un extrovertit. Le-am arătat și cum să-și folosească la maximum calitățile și cum să rezolve conflictele în relații.

Cât despre mine, mărturisesc că sunt prietenă, parteneră, iubită, fiică, vecină și mămică de pisică. În plus, sunt ambivertă, ceea

ce înseamnă că am trăsături de personalitate specifice atât introvertiților, cât și extrovertiților. Deși multora le par sociabilă și mă umple de energie relația cu oamenii, în același timp prefer conversațiile profunde și semnificative în locul flecărelii, îmi place să mă pierd în universul cărților și, uneori, mă simt secătuită de puteri după un contact îndelungat cu oamenii. Cred că experiența mea de ambivertă mă ajută să înțeleg mai bine care sunt dificultățile introvertiților într-o lume care, din când în când, pare dominată de extrovertiți.

Cum să folosești această carte

Volumul de față este organizat în trei părți. În prima parte descriu ce este introversiunea și cum se desfășoară întâlnirile în cazul introvertiților. Chiar dacă ai mers deja la diverse întâlniri, nu rata partea asta! Probabil unele lucruri îți sunt familiare, dar vei descoperi și unele noi și câteva exerciții grozave care-ți vor fi de ajutor. Închei partea întâi cu sugestii despre cum să reușești să te accepți pe tine însuți ca introvertit.

În partea a doua vei folosi ce ai aflat despre sinele tău autentic pentru a-ți identifica punctele forte. Pentru că multe culturi valorizează extroversiunea (trăim într-o lume cu ochelari de cal), introversiunea este adesea percepută ca o slăbiciune. În partea a doua, te voi ajuta să ai altă perspectivă față de introversiune, să-i înțelegi vulnerabilitățile și să înveți să le depășești, dezvoltându-ți

numeroasele calități. Vei afla trucuri, idei și exerciții pentru a-ți pune în aplicare potențialul.

Partea a treia este cea în care vei descoperi câteva dintre cele mai întâlnite scenarii pe care le poți pune în practică în timpul întâlnirilor cu un posibil partener. Această parte a cărții te va ajuta cu siguranță să găsești modalități eficiente de a te descurca la întâlniri! Vom explora împreună câteva probleme comune ce pot apărea oricând, ca de exemplu cum să nu te epuizeze în cinci minute o întâlnire față în față și cum să te implici într-o conversație ușoară, ca un început pentru altele ulterioare, mai profunde.

În cele din urmă, vreau să subliniez că această carte nu este o evaluare psihologică în vederea tratamentului sau un substitut pentru terapie. Are ca scop să ofere informații actuale despre introversiune și trucuri pe care majoritatea oamenilor le pot folosi pentru a-și îmbunătăți calitatea relațiilor romantice. Este important de ținut cont de faptul că unele persoane, introvertite sau extrovertite, pot avea și alte tulburări sau probleme mintale, iar datele din această carte nu au ca obiectiv punerea unui diagnostic sau combaterea unor diagnostice sau tratamente stabilite de un medic.

Așadar, să pornim la drum pentru a te ajuta să creezi și să menții relații sănătoase!

Partea întâi

În căutarea iubirii

Cunoașterea de sine este primul pas de făcut către găsirea iubirii. Aflu adesea cum clienții mei încearcă să-i implice pe alții în viața lor, dar habar nu au cine sunt ei înșiși și ce-și doresc cu adevărat. În prima parte a cărții, voi analiza ce înseamnă introversiunea, voi prezenta câteva studii recente și voi identifica trăsăturile comune ale introvertiților. Apoi, voi discuta despre problemele cu care se confruntă aceștia, ajutându-te să găsești modalități de a reflecta asupra propriilor experiențe. Voi încheia îndemnându-te să aprofundezi metodele prin care poți să-ți accepți sinele autentic de introvertit.

Capitolul 1

Înțelegerea introversiunii

Ce este mai exact introversiunea? Acest capitol îți va oferi răspunsurile la această întrebare și te va ajuta să înțelegi de ce sunt mai multe, și nu doar unul. Voi începe cu o scurtă trecere în revistă a cercetărilor care au condus la definirea introversiunii și voi prezenta diferențele dintre introversiune și extroversiune. Voi demasca unele

dintre cele mai întâlnite prejudecăți despre introversiune și voi explora modul în care psihologia, biologia și cultura influențează experiențele de viață ale introvertiților. Voi discuta mai puțin acum despre întâlniri romantice și mai mult despre principiile de bază ale cunoașterii de sine, fapt care îți va fi de mare ajutor când vom ajunge și la tema întâlnirilor, în partea a doua a cărții.

Definirea introversiunii

Deși descrieri ale introversiunii există din timpuri străvechi (încă de prin anul 300 î.H., filozofii și medicii greci au scris despre ea), cuvântul în sine a fost inventat cu un secol în urmă de psihologul Carl Jung. El susținea că introvertiții sunt înclinați să acorde atenție lumii lăuntrice – gândurilor și sentimentelor, în timp ce extrovertiții se concentrează asupra exteriorului – ceilalți oameni și diverse activități.

De atunci, semnificația termenului a evoluat și, chiar dacă nu există o singură definiție a acestuia, ideea lui Jung este împărtășită și de specialiștii din zilele noastre. (Voi prezenta mai în detaliu munca și cercetările lui Jung la pagina 19.) În general, există un consens în privința faptului că, înainte de toate, introversiunea are legătură cu energia, adică dacă cineva are mai multă energie după mai puține sau după mai numeroase relații sociale. Gândește-te la energie ca la un combustibil emoțional: așa cum benzina face motorul să meargă, energia afectivă susține corpul uman.

Unii oameni pierd combustibil când participă la adunări sociale animate și îndelungate, în timp ce alții se încarcă cu energie în astfel de situații.

Introversiunea și extroversiunea sunt două poluri ale unui continuum. Foarte puține persoane sunt sută la sută introvertite sau pur extrovertite. Multe sunt ambiverte, ceea ce înseamnă că au trăsături combinate. Mai mult, doi introvertiți nu sunt exact la fel, așa cum două zebre nu au niciodată dungi identice.

Acestea fiind spuse, în general, introvertiții tind să fie:

- retrași și discreți,
- meditativi și autoreflexivi,
- oameni care se gândesc temeinic înainte să acționeze,
- înclinați să aprecieze singurătatea,
- plini de imaginație și creativi,
- capabili să se autocunoască foarte bine,
- empatici,
- buni ascultători.

Introvertiților le place să se implice în activități precum:

- lectura,
- întâlnirea individuală cu membrii familiei sau cu prietenii,
- voluntariatul,
- drumețiile alături de un partener,
- învățarea unei abilități noi,
- vizionarea de filme documentare,

- maratoanele de spectacole sau de filme,
- jocurile, mai ales cele de strategie sau puzzle-uri.

Personalitatea este, de asemenea, influențată de factori externi. De exemplu, medicamentele sau substanțele psihoactive recreative afectează reacțiile chimice din organism și determină apariția anumitor comportamente. Dacă o persoană încetează să le ia, acțiunile sale se pot schimba din nou. Terapia sau modelarea comportamentală poate modifica felul în care acționează cineva. Experiențele avute într-un anumit mediu cauzează comportamente specifice, care pot părea caracteristice pentru un introvertit. De pildă, un copil care a fost învățat „să fie văzut, dar nu auzit" se poate retrage în lumea sa interioară sau petrece mult timp făcând singur diverse activități. Este un comportament învățat, pe care îl va perpetua probabil tot restul vieții.

Psihologia introversiunii

Există numeroase teorii moderne despre introversiune și extroversiune, cum ar fi cele ale lui Carl Jung și Hans Eysenck și ale unor cercetători contemporani, precum Jonathan Cheek și Jennifer Grimes. În această carte, nu voi analiza amănunțit fiecare teorie, însă voi trece în revistă pe scurt conceptele-cheie ale celor mai cunoscute teorii despre introversiune.

Carl Jung

Așa cum am menționat deja, Jung a răspândit conceptul de introversiune prin intermediul studiilor sale despre personalitatea și comportamentul oamenilor. Jung a susținut că o persoană se naște având una dintre următoarele înclinații dominante:

- își direcționează energia spre interior, fiind retrasă sau timidă,
- își direcționează energia spre exterior, fiind agitată, jovială, sociabilă sau conflictuală.

O consecință a teoriei lui Jung este aceea că un om ar fi ori pur introvertit, ori pur extrovertit. Dar Jung a susținut și că personalitatea se dezvoltă de-a lungul întregii vieți.

Hans Eysenck

Câteva decenii mai târziu, la finalul anilor 1940, psihologul german Hans Eysenck a dezvoltat o teorie despre modul în care cineva reacționează față de lume. Eysenck a susținut că ne naștem cu un sistem nervos care este predispus să răspundă la stimulii externi într-un anumit fel. Așadar, conform concluziilor lui, extrovertiții au un sistem nervos activ și caută stimularea pentru a atinge niveluri optime de funcționare, în timp ce introvertiții sunt deja hiperactivi și evită agitația și stimulările. În urma cercetărilor sale, Eysenck a elaborat un test de personalitate, denumit acum Inventarul de Personalitate Eysenck.

Katharine Briggs și Isabel Briggs Myers

Probabil ai auzit de Testul de Personalitate Myers-Briggs, cu ajutorul căruia afli ce tip de personalitate ai. O mamă, Katharine Briggs, împreună cu fiica ei, Isabel Briggs Myers, au colaborat pentru a crea un instrument util pentru oricine dorește să-și cunoască tipul de personalitate și să-și folosească la maximum calitățile.

Testul de Personalitate Myers-Briggs se bazează pe studiile lui Jung și împarte personalitățile în „tipuri“ în funcție de anumite trăsături, două dintre ele fiind introversiunea și extroversiunea. În acest context, introvertiții sunt oameni care-și trag energia din propriile idei și reacții, preferând să facă diverse lucruri singuri sau într-un grup mic în care se simt confortabil și dorind să știe foarte clar cum vor acționa atunci când vor decide asta. Deși s-a constatat că introvertiții pot, uneori, să fie visători sau retrași, introversiunea nu presupune neapărat timiditate sau izolare, iar oamenii pot avea trăsături ce țin atât de introversiune, cât și de extroversiune.

Deși Testul de Personalitate Myers-Briggs este adesea folosit de angajatori și de unii specialiști în domeniul sănătății mintale, are unele lipsuri care nu-i permit să fie un bun instrument de diagnostic. Există cercetări serioase care arată că punctajul la acest test se poate schimba în timp. Totuși, poate fi utilizat pentru cunoașterea de sine și pentru a te înțelege mai bine comparându-ți trăsăturile de personalitate cu cele ale altor tipuri.

Jonathan Cheek

De curând, un cercetător în domeniul personalității, Jonathan Cheek, a continuat studiile lui Jung și ale altora, însă s-a concentrat doar asupra introversiunii, fără să o abordeze în relație cu extroversiunea. Majoritatea oamenilor nu sunt introvertiți în toate situațiile, susține Cheek. Împreună cu masteranda Jennifer Grimes și cercetătoarele Courtney Brown și Julie Norem, a identificat patru aspecte specifice introversiunii. Este vorba despre tipuri de introvertiți: Social, Gânditor, Anxios sau Reținut[1]. Ei afirmă că, atunci când vrem să cunoaștem un introvertit, trebuie să ținem cont de mai multe lucruri și să analizăm ce tip de introvertit este – poate este un introvertit Social, sau poate unul Anxios.

Dacă vrei să te evaluezi cu aceste instrumente, citește secțiunea de Resurse (vezi pagina 180), unde găsești linkuri către cele trei inventare de personalitate. Dacă vei ști mai multe despre ce te caracterizează, vei putea profita la maximum de informațiile din următoarele părți ale cărții.

Creierul introvertit

Introvertiții trăiesc uneori o stare de „mahmureală“, o oboseală provocată de consumul excesiv de energie emoțională. Nu este vorba despre vreo slăbiciune. Gândește-te la momentele în care îți suprasoliciți fizic corpul, de exemplu alergi prea mult. Dacă tragi de tine, după un timp vei începe să ai diverse

simptome precum greață, senzație de sfârșeală, dureri de mușchi sau chiar de cap. Același lucru se poate întâmpla atunci când consumi prea multă energie emoțională, de pildă dacă petreci prea multă vreme într-o situație socială. Sistemul tău nervos reacționează la expunerea prelungită la stres.

Deși introversiunea este un indicator al nivelului de energie, unele studii recente au demonstrat faptul că creierii persoanelor predominant introvertite și cei ale celor predominat extrovertite funcționează diferit, mai ales în privința producerii neurotransmițătorului denumit dopamină.

Dopamina este responsabilă de reglarea modului în care simțim plăcerea și ne ajută să ne concentrăm și să fim motivați. Specialista în introversiune Susan Cain afirmă că creierul extrovertit caută mai multă plăcere și recompense, în timp ce creierul introvertit nu are nevoie de fiorul sau de intensitatea trăirilor asociate cu plăcerea. În plus, procesează diferit plăcerea și răsplata. Creierul extrovertit eliberează dopamina brusc în cantități mari, pe când cel introvertit o produce lent, de-a lungul întregii zile. Ca să afli mai multe informații despre dopamină și despre felul în care funcționează creierul introvertit și cel extrovertit, poți consulta secțiunea de Resurse (vezi pagina 180).

Cultura extroversiunii

Din păcate, a existat dintotdeauna tendința de a considera introversiunea un deficit al unor

trăsături de personalitate foarte apreciate. Cheek conchide foarte bine: „Introversiunea a fost definită adesea prin referire la ceea ce nu este: extroversiune.“ Ceea ce ne transmite lumea este că, dacă nu ești sociabil și asertiv, atunci ești timid și tăcut. Astfel, e de înțeles de ce un introvertit are o stimă de sine scăzută sau își subestimează valoarea trăsăturilor de personalitate înnăscute.

Gândește-te la un moment când erai la serviciu sau la școală și nu ai răspuns imediat la o întrebare. Cum a reacționat șeful sau profesorul? Probabil ai auzit des remarci precum „nu participă la clasă“ sau „nu se implică și nu lucrează bine cu ceilalți“. Pentru a reuși, a trebuit să te schimbi ca să te „potrivești“ într-un anumit mediu.

Cum a devenit extroversiunea Făt-Frumos și introversiunea rățușca cea urâtă? Extroversiunea este idealizată în multe culturi, deoarece trăsăturile specifice ei sunt de cele mai multe ori preferate în societate. O persoană extrovertită este văzută ca având inițiativă, fiind asertivă, puternică, cu un limbaj carismatic, rapidă în reacții, prietenoasă, îndrăzneață, dornică de distracție. În schimb, introvertitul este considerat necomunicativ, tăcut, discret, cu un limbaj neatractiv, pasiv, reținut și chiar lipsit de putere. În realitate, niciuna dintre trăsăturile enumerate nu este bună sau rea. Totuși, mediile sociale în care trăim le împart adesea după acest criteriu. Prin urmare, dacă nu ești „bun“ (adică extrovertit), atunci ești „rău“ (deci introvertit). Și nimeni nu-și dorește să fie etichetat ca fiind „rău“!

De când au fost studiate și etichetate personalitățile, cei care au ceea ce numim în prezent trăsături ale introversiunii au fost nevoiți să se străduiască din greu și să facă mari eforturi pentru a se adapta. Așa cum știi acum, nivelul de energie este cel care definește un introvertit și toate aceste strădanii necesită multă energie. Nu e de mirare că un introvertit preferă să se uite la un film pe Netflix, în pijama, după ce a petrecut opt ore, sau mai multe, încercând să se descurce la serviciu. Cine ar mai vrea să aibă o întâlnire seara la un club sau la un bar, unde ar fi nevoit să consume și *mai multă* energie pentru a relaționa *și* să facă asta într-un mediu gălăgios, luminos, cu o grămadă de stimuli în jur?

Situația descrisă îmi aduce aminte de o clientă de-a mea, Fiona, care se referea adesea la ea însăși ca fiind extrovertită. Mi-a povestit că a făcut tot felul de teste care au plasat-o în această categorie. Totuși, cu cât o cunoșteam mai bine pe Fiona, cu atât mi se părea că are mai multe trăsături de introvertită. De pildă, îi plăcea să petreacă timp cu prietenii și să se ducă la petreceri, dar apoi avea nevoie de o zi întreagă ca să-și revină. Era încântată să participe la evenimente sociale, dar de obicei se simțea epuizată doar la gândul că va interacționa cu alți oameni după orele de serviciu. Mi-a spus cât de mult îi place să citească și să se piardă în ceea ce ea numea „lumi ale fanteziei“ și să facă excursii de una singură pentru a descoperi un alt oraș sau un loc interesant.

Se pricepea de minune să comunice cu străinii și să-i determine pe ceilalți să se simtă ca și cum ar fi cunoștințe vechi. În plus, Fiona prefera conversațiile profunde, nu cele banale. La un moment dat mi-a zis: „Pot să stau la o șuetă și sunt destul de bună la asta, dar în același timp mă simt bine să stau în tăcere lângă un necunoscut până când am avea ceva semnificativ să ne spunem.“ Îmi mărturisea adesea cât de greu îi era să se mobilizeze dimineața și că uneori chiar se întreba dacă nu cumva e depresivă, deoarece avea nevoie să stea un timp în pat înainte să-și înceapă activitățile zilnice. De asemenea, era frustrată de ideea de a avea diverse întâlniri, în principal pentru că trebuia să piardă timpul cu conversații banale înainte să ajungă la teme mai importante.

I-am propus Fionei să ia în considerare ideea de introversiune și a acceptat să își facă testul STAR (vezi secțiunea de Resurse de la pagina 180). A descoperit că era o introvertită Socială/Gânditoare/Reținută, fapt care i-a schimbat perspectiva asupra propriei persoane și asupra trăsăturilor ei de personalitate. Pentru că lumea crede că toți oamenii sociabili sunt extrovertiți, Fiona era convinsă că este extrovertită deoarece îi plăcea compania altora. Nu și-a dat seama niciodată cât de multă energie consuma în aceste situații și nu ținea cont de nevoia ei de a-și umple bateriile ulterior. Faptul că a obținut un punctaj mare la secțiunea ce ține de aspectul „gândirii“ a determinat-o să înțeleagă sursa lumilor fanteziei, în care se abandonase de când era

mică, și dorința ei de a avea conversații cu miez. Iar nevoia ei de a sta un timp în pat dimineața a identificat-o ca fiind parte din personalitatea ei, nicidecum un indiciu al depresiei.

Exemplul Fionei este doar unul dintre multe altele care ne arată cum introvertiții sunt nevoiți să se adapteze într-o lume a extroversiunii. Hai să analizăm și alte mituri legate de introvertiți și să vedem cât de aproape sau de departe sunt de realitate.

Mitul 1: Introvertiții sunt narcisiști

Ți s-a spus vreodată: „Ești un narcisist. Te gândești mereu doar la tine!“? Da, introvertiții tind să fie autoreflexivi și introspectivi, iar înclinația asta este total opusă narcisismului. American Psychiatric Association definește tulburarea de personalitate narcisistă drept „un tipar al nevoii de admirație și o lipsă de empatie pentru ceilalți. O persoană ce suferă de tulburare de personalitate narcisistă are un puternic sentiment al propriei valori, senzația că i se cuvine tot, că poate să profite de ceilalți și este lipsită de empatie“.

După tot ce am discutat până acum, ți se pare că o astfel de persoană este introvertită? Sincer, pare mai degrabă o descriere a unor extrovertiți pe care-i cunosc. Dar nu spun că introvertiții nu pot suferi de tulburare de personalitate narcisistă, ceea ce spun este că narcisismul nu are nicio legătură cu definirea introversiunii. Nu uita că introvertiții sunt în mod firesc înclinați să asculte înainte să

vorbească, fapt ce le permite să fie mai empatici cu gândurile și sentimentele celorlalți. Mai mult, de obicei, preferă să stea în culise decât să fie în centrul atenției, exact comportamentul opus față de al narcisistului care caută mereu să fie lăudat și admirat.

Mitul 2: Introvertiții sunt lupi singuratici

Mulți cred că introvertiților le place să fie singuri... să petreacă mult timp izolați. Nu e chiar în totalitate adevărat. Da, introvertiții au nevoie de mai mult timp să-și încarce bateriile după ce au interacționat cu alți oameni sau s-au confruntat cu o situație în care au consumat multă energie emoțională, dar multora dintre ei le place compania semenilor. Totuși, introvertiții tind să petreacă mai puțin timp făcând activități împreună cu alții, să aleagă interacțiunea cu un grup mai mic sau să participe mai rar la evenimente sociale.

Mitul 3: Introvertiții sunt tocilari[2]

Imaginea unora despre un introvertit se învârte în jurul unui stereotip – în mintea lor, el este un tocilar neîndemânatic, cu ochelari cu rame negre și cu haine demodate. Chiar și Oxford English Dictionary definește *geek* ca fiind „o persoană inabilă din punct de vedere social și demodată“, o descriere deloc flatantă. În plus, termenul este asociat cu cineva obsedat de computere și neinteresat de alte lucruri în afară de tehnologie sau teme academice.

Introvertiții au și ei interese și hobbyuri, pe care și le urmează fie în activități în echipă, fie singuri. Dacă e să mă gândesc doar la prietenii sau colegii mei introvertiți, majoritatea au hobbyuri fascinante. Unul dintre amicii mei merge la un atelier de sudură și altul organizează campanii de Dungeons & Dragons.

În limba engleză, un sinonim modern pentru *geek* este *nerd*. Însă, dacă *nerd* devine verb, precum *nerd out*, semnificația lui se schimbă complet. Tot Oxford English Dictionary conține și definiția pentru *nerd out* – „a fi sau a deveni extrem de emoționat sau entuziasmat în privința unui subiect", o descriere mai flatantă și mai puțin negativă. Mulți oameni, introvertiți și extrovertiți deopotrivă, sunt încântați de anumite lucruri și acordă mult timp unui hobby sau unei activități.

Deși unii introvertiți pot fi descriși conform stereotipului de tocilar în termenii înfățișării, ai preferințelor pentru haine sau ai hobbyurilor legate de computere, alți introvertiți pot fi descriși conform altor stereotipuri, precum „suporterul înfocat", „prințesa" sau „petrecărețul".

Mitul 4: Introvertiților nu le place să participe la conversații

Nu este vorba despre faptul că introvertiților le-ar displăcea conversațiile; unii dintre ei preferă însă un alt tip de dialog și interacțiune. În comunicare, mulți dintre ei își doresc discuții semnificative, în locul șuetelor sau al flecărelii. Conversațiile necesită energie emoțională și,

uneori, fizică. Așa cum am precizat deja, introvertiții pierd energie în timpul interacțiunilor umane. De aceea, de ce și-ar risipi energia pălăvrăgind, când ar putea să o folosească făcând ceva valoros? Adesea, chiar și eu pur și simplu sar peste saluturile cordiale când mă întâlnesc cu prieteni apropiați și trec la subiect ca și când „bună“ și „ce mai faci“ au fost deja rostite.

Într-adevăr, mulți introvertiți apreciază tăcerea mai mult decât extrovertiții, nu-i deranjează deloc liniștea și chiar se lasă purtați pe aripile propriilor gânduri și închipuiri. Gândește-te: când stai tăcut, asta nu înseamnă că te simți inconfortabil, că ignori pe cineva sau că îl disprețuiești. Dimpotrivă! Lipsa de comunicare nu te stânjenește și ești foarte mulțumit. De ce să conduci și să consumi benzină, când poți să oprești motorul, să cobori geamurile, să te bucuri de briză și să economisești combustibil?

Mitul 5: Introvertiții nu pot fi lideri

Introvertiții sunt cât se poate de capabili să preia controlul într-o situație. De fapt, ei pot fi lideri deosebiți, deoarece tind să reflecteze și să analizeze lucrurile înainte de a acționa. În societatea de azi, cineva îndrăzneț, zgomotos și agitat este perceput ca lider pentru că se face văzut și auzit, dar riscă să treacă la fapte în mod imprudent și să ignore ideile bune ale celorlalți.

În ultimii câțiva ani, m-am întâlnit lunar la brunch cu prietenul meu foarte introvertit

Gordon. Rolul meu este să fac o rezervare printr-o aplicație ca să avem asigurată o masă când sosim. Într-o zi, Gordon a ajuns înaintea mea. L-am salutat și, împinsă de tendința mea „de a prelua controlul", am vrut să anunț gazda că am sosit. Însă Gordon m-a oprit și mi-a zis că deja a făcut asta. M-a surprins plăcut că mi-a luat-o înainte; mi s-a părut grozav că a luat frâiele în mână.

Mitul 6: Introvertiții sunt timizi și suferă de anxietate socială

Oamenii presupun că introvertiții sunt timizi, pentru că mulți dintre ei, mai ales tipul Social, preferă să stea singuri. Însă timiditatea este o reacție bazată pe teamă, care poate conduce la anxietate, și poate fi trăită atât de introvertiți, cât și de extrovertiți. De cele mai multe ori, timiditatea apare din cauza experiențelor sau a mesajelor de genul „Nu vorbi cu necunoscuții, riști să fii răpit", pe care unii părinți le transmit copiilor. Unii clienți au devenit timizi după o experiență negativă în public și, prin urmare, încearcă să evite situațiile care se pot solda cu același rezultat.

Clientul meu Ben se considera introvertit și a venit la terapie pentru că avea atacuri de panică în cluburi. Era anxios și avea simptome de teamă, precum palme transpirate și palpitații, și simțea nevoia să evite locurile unde trebuia să interacționeze cu alți oameni. Stările de panică îl determinau pe Ben să plece devreme de la evenimentele sociale sau să nu se ducă deloc. Sursa panicii lui era anxietatea

socială, în niciun caz introversiunea; din aceeași cauză Ben nu se putea implica nici în relații romantice.

Pe de altă parte, clienta mea Jan a avut punctaje medii la majoritatea aspectelor legate de introversiune, având cel mai mare punctaj la categoria Anxios. Deși era foarte anxioasă în anumite momente ale vieții, nu era deloc timidă. Era membră a comunității kink[3] și conducea un club privat local. Poziția ei implica întâlniri cu mulți membri în fiecare seară, inclusiv training cu grupuri mici. Însă după fiecare seară de lucru, avea nevoie de o zi ca să-și încarce bateriile.

Teme de gândire

În ce fel am fost perceput greșit în trecut? În societate, a-i judeca pe ceilalți este o atitudine des întâlnită. Face parte din natura umană. Mai mult, este și un mecanism de supraviețuire moștenit de la strămoșii noștri pentru ca noi să nu fim răniți de alți oameni; trebuie să ne dăm seama rapid în cine putem avea încredere și cu cine suntem în siguranță. Avem nevoie în continuare de această abilitate pentru a supraviețui, deși nu în aceeași măsură ca strămoșii noștri.

În lumea contemporană, oamenii sunt adesea judecați în funcție de modul în care reușesc să vină în întâmpinarea așteptărilor semenilor. Așa cum am spus, extroversiunea este considerată de cele mai multe ori standardul pentru personalitate și comportament. După ce vei citi acest capitol, gândește-te la următoarele întrebări:

- Cum definesc introversiunea? Ce calități personale am și sunt caracteristice introversiunii?
- Cum mi-au influențat viața așteptările celorlalți legate de extroversiune, inclusiv în privința muncii, familiei, prietenilor și relațiilor? Aș percepe diferit existența și interacțiunile mele cu alții dacă mi-aș respecta sinele introvertit?
- Când îi întreb pe ceilalți care sunt trâsâturile și calitățile mele, ce spun? Descrierile lor sunt mai degrabă pozitive sau negative? Dacă tind sâ fie negative,

A fi introvertit: avantaje și dezavantaje

Așa cum probabil știi deja, a fi introvertit nu este un lucru rău! Numeroase calități grozave și deosebite ale introvertiților pot întrece oricând firea nervoasă și impulsivă a extrovertiților. Pe de altă parte, a fi introvertit prezintă câteva dezavantaje din cauza idealizării extrovertiților în societate.

Această parte a capitolului va explora avantajele și dezavantajele sau punctele tari și dificultățile introvertiților. Nu este vorba despre o listă completă, ci doar despre câteva lucruri de care trebuie ținut cont și care, desigur, nu sunt valabile pentru toată lumea; ele îi reprezintă totuși pe majoritatea introvertiților. Ia în considerare faptul că o parte dintre acestea eu le-am notat ca avantaje, însă pot fi dezavantaje pentru tine, și invers.

Avantaje

În privința punctelor tari ale unui introvertit, cel mai probabil va avea numai beneficii ca urmare a tendinței sale de a:

- **reflecta profund** – gândirea pătrunzătoare îi poate fi de mare folos, căci vine la pachet cu abilitatea de a rezolva probleme și de a întreține conversații captivante;
- **fi un lider dezinvolt** – obiceiul de a gândi înainte de a acționa sau de a lua decizii îl poate ajuta să devină un conducător apreciat;

- **fi prevăzător** – faptul că își acordă timp pentru a lua hotărâri îl ajută să-i cunoască mai bine pe cei din jur, să formeze relații de afaceri mai solide și să cântărească bine riscurile și avantajele unei decizii;
- **fi creativ** – având o imaginație bogată, el poate avea idei creative atât în proiectele de la job, cât și în relațiile romantice;
- **fi un bun observator** – deoarece de obicei stă pe margine și analizează cu atenție mediul sau contextul, el va remarca detalii pe care extrovertiții impulsivi le ratează;
- **fi informat** – cel mai probabil îi place să învețe; cu cât învață mai mult, cu atât știe mai multe, fapt ce va conduce la dialoguri cu mulți oameni și la dezvoltarea abilității de a-i învăța pe alții; de aceea, este și un bun coechipier la jocurile de cunoștințe!
- **căuta conexiuni valoroase** – pentru că preferă calitatea în defavoarea cantității când vine vorba de interacțiuni și relații, el are răbdare să-i cunoască pe ceilalți, fie că e un asociat în afaceri, fie că este un partener de cuplu.

Dezavantaje

În privința punctelor slabe ale unui introvertit, cel mai probabil va avea numai probleme ca urmare a tendinței sale de a:

- **se strădui să se adapteze** – deoarece cei din jur se așteaptă ca el să se comporte după normele unei lumi extrovertite, introvertitul va face eforturi nepotrivite pentru a-și găsi

locul; de exemplu, se va implica în dialoguri și va vorbi prea mult, nu va asculta, iar experiența va fi neplăcută pentru toți;

- **se simți foarte repede copleșit** – suprastimularea îi obosește sistemul nervos; consecințele sunt distragerea atenției sau incapacitatea de a se concentra – nu cea mai bună trăsătură când încerci să cunoști pe cineva;
- **fi mai lent în comunicare** – simte nevoia de a-și acorda timp pentru a procesa informațiile înainte de a răspunde;
- **fi precaut** – o calitate, dar uneori și un dezavantaj; dacă se gândește prea mult la o relație sau la o decizie, poate pierde ocazia de a acționa;
- **a trece neobservat** – înclină să se retragă din mulțime, în loc să se implice în ceea ce se întâmplă; asta poate funcționa într-o clasă de elevi, când încerci să te eschivezi și să nu fii chemat la tablă, însă nu e deloc un lucru bun când vizezi o promovare la job sau vrei să-ți găsești un partener de cuplu;
- **nu fi invitat la evenimente** – deoarece nu are nevoie să petreacă prea mult timp împreună cu alții, prietenii sau rudele pot pur și simplu să uite să-l invite la întâlnirile lor spontane;
- **fi perceput ca imperfect** – pentru că societatea se așteaptă ca și introvertitul să se adapteze într-o lume extrovertită, este considerat „defect“, iar unii chiar încearcă să-l „repare“, în loc să-l accepte așa cum este.

Cât privește găsirea unui partener de cuplu, cunoașterea și gestionarea problemelor

specifice introversiunii îți oferă capacitatea de a te concentra asupra punctelor tale tari, de a acționa conform sinelui tău autentic și de a te bucura de călătorie.

Capitolul 2

Introvertitul ca partener în cuplu

După ce am explicat ce înseamnă introversiunea, să analizăm cum se manifestă când este vorba de întâlniri romantice. Vom explora în acest capitol dificultățile și avantajele de a avea un partener introvertit. Însă, înainte de asta, să abordăm pentru început noțiunile de „singur“ sau „necăsătorit“ și ce înseamnă un astfel de statut social pentru un introvertit.

Ce-ți dorești de la o întâlnire?

Odată ca niciodată, întâlnirile unui cuplu se petreceau în perioada de curtare, precursoare mariajului și întemeierii unei familii și, uneori, erau o modalitate de a stabili alianțe între familii. Lucrurile s-au schimbat mult, deși întâlnirile sunt în continuare considerate o metodă de a-ți găsi un soț. Însă, în societatea contemporană, distracția, plăcerea și petrecerile joacă un rol important în formarea relațiilor de cuplu, fie că îți cauți sau nu un partener pentru toată viața.

În timp ce citești această carte, gândește-te la motivele pentru care te duci la întâlniri.

- Vrei să ajungi să construiești o relație?
- Ce anume vrei să obții dintr-o relație?
- Ai nevoie doar de companie, cum ar fi un partener de călătorii, deci ești pregătit să-ți împărtășești cu cineva experiențele de viață, fără a te lega prin mariaj?
- Cauți pe cineva cu trăsături de personalitate similare cu ale tale, care apreciază timpul petrecut în solitudine, căruia îi este de ajuns să te vadă de câteva ori pe săptămână sau pe lună?
- Îți dorești un partener care să aibă aceleași valori și scopuri ca și tine?

Dacă-ți cunoști propriile nevoi și dorințe îți va fi mai ușor să stabilești limite și să știi ce fel de partener cauți. Din fericire, introvertiții au un avantaj înnăscut când vine vorba de autocunoaștere și de dorințele personale (pe care-l vom explora mai în detaliu în capitolul 4).

Dificultățile introvertitului de a-și găsi un partener de cuplu

Unul dintre lucrurile pe care le au în comun clienții (și prietenii) mei singuri este frustrarea legată de întâlnirile romantice. „De ce este *atât de* dificil?“ întreabă ei. Atât introvertiții, cât și extrovertiții se confruntă cu multe probleme în căutarea unui partener de cuplu. Televiziunea, filmele, reclamele și rețelele de socializare promovează ideea iubirii la prima vedere și

relația „perfectă“. În consecință, mulți sunt dezamăgiți de realitate, care le cere să întâlnească mulți oameni diferiți și să-și acorde timp pentru a-i cunoaște cu scopul de a-și da seama dacă sunt potriviți pentru ei sau nu.

În anumite privințe, întâlnirile online le-au făcut sarcina mai ușoară mai ales introvertiților, pentru că pot vorbi cu alții din confortul casei lor și îi pot cunoaște înainte de a-i întâlni în persoană. În plus, în felul acesta, se extinde mult grupul de selecție a partenerilor dincolo de propriile cercuri sociale, pentru a include oameni din diferite medii, cu variate experiențe și din alte comunități. Însă, în același timp, mediul virtual aduce cu el noi probleme complexe, în special pentru introvertiți. Printre acestea se numără pierderea de energie în urma interacțiunii cu mai multe persoane, presiunea de a fi prietenos pentru a te face plăcut de ceilalți și nevoia de a identifica modalități de a-ți proteja valorile și sinele autentic în cadrul relațiilor.

Reducerea energiei provocată de formarea unor relații noi

Știi prea bine cum participarea la un eveniment de socializare sau la o petrecere te secătuiește de puteri după 30 de minute, în timp ce alții par să reziste foarte bine chiar și după două ore. Știi că ai nevoie de o zi să te odihnești după o întâlnire reușită, însă partenerul tău deja pregătește revederea voastră la brunch. Așa cum am menționat, ceea ce îi diferențiază în principal pe introvertiți de restul lumii este

modul în care își folosesc energia și își reîncarcă bateriile.

Relaționarea îndelungată cu alții, chiar și doar cu o persoană, poate fi epuizantă pentru un introvertit. Gândește-te: ești, într-adevăr, la întâlnire cu un partener, însă în jurul tău – la bar, cafenea, restaurant sau în orice loc public – mișună o grămadă de necunoscuți. Tot trebuie să interacționezi cu ceilalți, chiar dacă poate numai cu barmanul sau cu chelnerul. Poate ești nevoit să comunici și cu colegul de cameră al partenerului tău, sau cu rudele sale, dacă te duci să-l iei de acasă. O întâlnire la masa de prânz de o oră și jumătate o resimți ca una de trei ore sau mai mult, în funcție de câtă energie consumi.

Iar epuizarea resurselor tale depinde nu doar de numărul oamenilor cu care relaționezi sau de cât timp petreci cu partenerul tău. Ea depinde și de cantitatea de energie la care apelezi pentru a te adapta în lumea extrovertită a întâlnirilor romantice.

Presiunea de a fi prietenos

Pentru a te adapta în lumea socială a extrovertiților și pentru a-i arăta partenerului tău că ești dornic de implicare, s-ar putea să supracompensezi prin încercarea de a fi mai deschis și mai vorbăreț decât ești în realitate. Unul dintre clienții mei nu reușea deloc să aibă o a doua întâlnire. După ce am analizat împreună ce s-a întâmplat la cele mai recente întâlniri ale lui, ne-am dat seama că-și lăsa partenera să conducă toată conversația și el doar îi răspundea. I-am sugerat să se implice

mai mult, adică să inițieze el dialogul sau să-i împărtășească gândurile referitoare la ce se discută. Când s-a dus la următoarea întâlnire, a încercat să conducă el conversația. Dar când mi-a povestit cum au decurs lucrurile, a părut că și-a bombardat partenera cu întrebări, în loc să permită discuției să curgă în mod natural de la o întrebare la alta sau de la un gând împărtășit la altul.

Fie că folosesc aplicații matrimoniale, fie că invită direct pe cineva la o întâlnire, le reamintesc clienților mei că este în regulă să pună câte o întrebare pe rând și să-i permită celeilalte persoane să se exprime, în loc să dea curs nevoii de a o asalta cu întrebări la foc automat.

Tendința de a se îndrăgosti (prea mult)

Introvertiții tind să valorizeze conexiunile profunde și intimitatea. Nu-i așa că nu prea te dezvălui celorlalți până nu simți că ai format cu ei o legătură autentică? Ești înclinat să refuzi să mergi la întâlniri cu mai multe persoane din cauză că vei consuma multă energie cu necunoscuții și din cauză că-ți dorești să construiești relații profunde, nu doar să mergi la niște întâlniri de conveniență? Dacă răspunzi „da“ la aceste întrebări, sunt convinsă că ai tendința mai degrabă să te concentrezi asupra fiecărui partener în parte, ca să explorezi posibilitatea de a avea cu el o conexiune profundă.

De ce ar fi asta o problemă, vei întreba, din moment ce totul pare cât se poate de realizabil? Ei bine, dacă preferi să creezi o

legătură solidă cu fiecare partener pe rând, nu vei înțelege prea bine dacă vreunul dintre ei va dori să mențină, cel puțin la început, relația la un nivel superficial. Pentru introvertiți, o abordare de acest fel și legăturile romantice ocazionale sunt pierdere de timp și de energie prețioasă. Așadar, atunci când se îndrăgostesc de cineva, fiind atrași atât fizic, cât și emoțional de acea persoană, se întâmplă rapid și profund.

Adesea, clienții mei introvertiți nu își dau seama deloc când partenerii lor îi înșală sau se întâlnesc cu alții deoarece pentru ei relația nu merge în direcția dorită. Probabil introvertiții au făcut multe mărturisiri în cadrul întâlnirilor și au spus lucruri foarte personale, pe care extrovertiții le-au considerat informații obișnuite. Introvertiții simt că se formează o conexiune profundă, însă e bine să nu uite că partenerii lor pot avea o perspectivă diferită, mai ales la începutul relației.

Introvertiții presupun, de asemenea, că partenerii lor nu se văd și cu alții. E bine însă să nu uite că, dacă nu au discutat deschis despre vreo relație exclusivă, atunci ei sunt liberi să meargă și la alte întâlniri. Desigur, nu este deloc în regulă dacă cineva îi induce intenționat în eroare sau îi minte în legătură cu acest lucru. Dar nu trebuie să uite că așteptările variază mult de la un om la altul la începutul unei relații.

Ignorarea propriilor limite

Din cauza dificultăților tale de a relaționa cu un partener, probabil vei avea tendința de a-ți potrivi comportamentul conform așteptărilor pe care crezi că le are acesta. Pentru că îți

dorești să păstrezi conexiunea cu el, sfârșești prin a-ți ignora propriile nevoi și limite. De pildă, poate vei fi de acord să vă întâlniți și în timpul săptămânii, deși tu ai avea nevoie să-ți încarci bateriile acasă. Sau poate accepți să-i cunoști toți amicii la începutul relației, când tu ai prefera să-i întâlnești unul câte unul. Ori poate ai vrea să-ți protejezi intimitatea, dar te simți încolțit să te dezvălui rapid, chiar dacă relația nu este suficient de bine închegată.

Așa cum nu trebuie să fii cea mai prietenoasă persoană din lume pentru a ști să porți o conversație, tot așa poți rămâne fidel felului tău de a fi fără să te îngrijorezi că-i vei îndepărta pe ceilalți de tine. Nu-i nicio rușine să spui cuiva că ai nevoie de spațiu sau că nu ești pregătit să mergi la vreo petrecere aniversară a unor prieteni de-ai săi. Și este în regulă să-ți acorzi timp pentru a lăsa pe altcineva să te cunoască îndeaproape. Stabilirea unor limite clare, nu contează cât de mari sau cât de mici, te va ajuta să eviți relațiile nesănătoase, în care doar una dintre părți se implică cu adevărat.

Teme de gândire

Când mi-a influențat firea mea introvertită relațiile romantice?

Pentru a produce o schimbare, inclusiv aceea care presupune a avea o viață de cuplu mai satisfăcătoare, trebuie mai întâi să reflectezi asupra lucrurilor care-ți provoacă neplăceri. Este momentul ideal să te gândești la asta sau să scrii într-un jurnal câteva idei.

- Sunt valabile și în cazul meu problemele descrise până acum? Dacă da, ele apar în relația cu anumite persoane sau în situații specifice?
- Există aici probleme cu care *nu* m-am confruntat? Dacă nu, de ce?
- Am unele probleme care n-au fost prezentate aici? Care sunt și când se petrec? Ce aș putea face diferit în așa fel încât ele să fie mai rare?

Care este problema ta specifică?

După ce am adus în discuție câteva dificultăți generale cu care se confruntă introvertiții în relațiile romantice, hai să abordăm și unele specifice, care se referă, de exemplu, la gen sau la identitatea sexuală.

DACĂ TE IDENTIFICI CA FIIND FEMEIE

Ca introvertită, e posibil să simți că unii oameni nu te iau în serios, că se consideră mai buni decât tine sau că tot ce se așteaptă de la tine este să adopți un rol tipic feminin. Prin tradiție, de la femei se

Dificultatea de a renunța

Un alt obstacol pentru introvertiți este dificultatea de a renunța la relațiile care nu evoluează sau chiar s-au încheiat. O mai spun o dată – introvertiții tind să-și dezvăluie vulnerabilitățile doar oamenilor cu care se simt conectați la nivel profund. Acest fapt îi determină să se atașeze puternic, încă de la primele întâlniri, de potențialii parteneri. Deși este de admirat, această calitate le provoacă dezamăgiri intense atunci când lucrurile nu merg, îi împiedică să renunțe și să continue să caute pe altcineva.

Trebuie să ții cont de faptul că tu, ca introvertit, consumi multă energie pentru a construi relații autentice, iar în momentul în care nimic nu funcționează cum ai sperat, simți că ai eșuat sau că ți-ai irosit timpul. Nu este adevărat! Da, formarea unor relații cere energie multă, dar rezultatele pot fi uimitoare.

Gândește-te la prieteniile solide pe care le-ai consolidat de-a lungul timpului și cât de semnificative sunt ele pentru tine. Nu uita! Nu ai devenit prieten cu *orice om* pe care l-ai întâlnit. În cazul relațiilor romantice se întâmplă la fel. Nu vei reuși să ai legături profunde cu oricine și doar câțiva dintre cei cu care te vei întâlni vor simți o conexiune puternică cu tine. E nevoie să-ți reamintești constant că este în regulă, și să-ți satisfaci nevoile atunci când interacționezi cu alții.

Avantajele de a merge la întâlniri ca introvertit

Deși a merge la întâlniri ca persoană introvertită vine la pachet cu o serie de probleme, există și numeroase avantaje. Iată care sunt doar câteva dintre calitățile mai puțin cunoscute ale introvertiților în relațiile romantice.

Ești, în mod firesc, selectiv

Am discutat deja despre faptul că un introvertit nu prea este dornic nici să se întâlnească în același timp cu mai mulți parteneri, nici să meargă la evenimente la care participă multe persoane. Acest fapt are și dezavantaje, și avantaje. Ține cont de faptul că introvertiții tind să-și acorde timp pentru luarea deciziilor și nu se grăbesc să acționeze. Această calitate este foarte bună pentru un cuplu.

Fiind o terapeută care tratează multe cupluri, oamenii îmi spun adesea că s-au aruncat cu capul înainte într-o relație înainte de a discuta suficient de mult despre scopurile lor și despre ce-și doresc de la acea relație. Se pot chiar îndrăgosti și, pentru că se înțeleg bine cu partenerul, ei nu mai sunt capabili să vadă că nu se potrivesc. Sfârșesc prin a avea relații serioase – se mută împreună, se căsătoresc, fac copii sau se asociază în afaceri – și descoperă pe parcurs că, de fapt, nu sunt compatibili.

Tu, dragă prietene introvertit, tinzi să fii mai selectiv, datorită abilității tale de a analiza pe

îndelete lucrurile. Îți vei da seama că poate îți place o persoană, că vă înțelegeți bine, dar îți vei da seama și că trebuie să o cunoști mai mult înainte de a decide dacă devine partenerul tău de viață. În plus, nevoia ta de spațiu personal nu lasă lucrurile să se precipite. Deși îți dorești să te întâlnești des cu el, trebuie să-ți respecți nevoia de a-ți încărca bateriile, fapt care creează o anumită distanță. Iar asta îți permite să gândești limpede și să chibzuiești orice hotărâre.

Nu ai timp să stai la taclale

Deși o șuetă *poate* fi de ajutor în relații, poate fi și o distragere de la cunoașterea în profunzime a unei persoane. Un introvertit nu-și pierde timpul stând la taclale, ci preferă să atingă subiecte importante și să aibă o conversație autentică. Am putea spune că seamănă cu extrovertitul, care este mereu direct, însă, în mod ciudat, introvertitul este perceput ca fiind neobișnuit de către unii (pentru mine, asta chiar nu are niciun sens, dar poate am eu prejudecăți). Această abilitate îi ajută pe introvertiți să ia decizii mai bune în privința unui potențial partener și să-și dea seama dacă se potrivesc, deoarece discuțiile autentice îi ajută pe oameni să se cunoască reciproc în detaliu.

Nu uita că a aborda subiecte esențiale este în regulă, însă îți sugerez să devii conștient de modul în care celălalt percepe întregul proces. Încearcă metoda următoare. Roagă un prieten bun să joace un joc de rol cu tine. Cere-i să înceapă o discuție așa cum o faci tu. Fii atent și vei descoperi cam ce simt ceilalți când vorbesc

cu tine. Astfel, vei ști ce trebuie să modifici la stilul tău de comunicare. Poți să faci exercițiul și de unul singur.

Planifici activități creative și distractive

Mulți introvertiți, mai ales cei care sunt Gânditori (vezi pagina 20), se pricep de minune să organizeze activități distractive și au idei creative. Cercetătorii Cheek și Grimes au descoperit că pe introvertiții Gânditori îi atrag lumile născocite din cărți și au o viață interioară bogată și complexă.

Creativitatea poate fi un avantaj foarte mare atunci când mergi la întâlniri, mai ales dacă trăiești într-o regiune în care nu prea ai variante de petrecere a timpului liber. Le este de folos și introvertiților care preferă să socializeze în confortul propriului cămin. În acest caz, a fi creativ înseamnă că poți transforma o mică petrecere la cină sau o întâlnire în jurul unui grătar în niște activități distractive și interesante.

Mulți introvertiți sunt, de asemenea, organizatori desăvârșiți. Deși introvertiții Reținuți nu-și pot pune rotițele în mișcare la primele ore ale dimineții, sunt foarte buni în a face un pas în spate și în a chibzui bine lucrurile. Dacă ești unul dintre ei, atunci pariez că ești cunoscut în anturajul tău apropiat ca un foarte bun organizator. Dacă se întâmplă să ai ca partener un introvertit Reținut, cu siguranță va excela în a planifica diverse activități sau în a găsi mereu ceva de făcut.

Nu tragi concluzii pripite după certuri

Așa cum am mai zis, una dintre diferențele dintre introvertiți și extrovertiți este aceea că primii au tendința de a reflecta mai mult înainte de a reacționa sau de a lua decizii. După ce am cunoscut numeroși introvertiți în timpul terapiei, am tras concluzia că mulți dintre ei fac la fel și în privința problemelor cu care se confruntă în cadrul relațiilor. Asta nu înseamnă că introvertiții nu sunt preocupați de conflicte sau că ar fi ușor de influențat. Mai degrabă, ei sunt adesea capabili să-și asculte atent partenerii și să identifice modalități de a rezolva disputele. Asta nu înseamnă nici că stresul cronic dintr-o relație nu-i supără pe introvertiți. Înseamnă doar că sunt bine echipați pentru a-i face față.

Superputerea ta este abilitatea de a asculta

Introvertiții sunt, în mod natural, buni ascultători. Au tendința de a fi, ca fire, persoane tăcute, ceea ce le permite să nu intervină în timp ce alții spun ceva și să fie atenți la interlocutorii lor. Spre deosebire de extrovertiți, care în general domină conversațiile sau îi întrerup pe ceilalți când vorbesc, introvertiții le oferă ocazia celorlalți să termine ce au de zis. În acest fel, vorbitorii se simt în largul lor să se exprime, iar introvertiții au timpul necesar să înțeleagă pe deplin ce li se comunică. Iar acest fapt nu numai că ajută la crearea unor interacțiuni temeinice în timpul întâlnirilor, ci susține și o atmosferă relaxată.

Teme de gândire

Ce avantaje am ca introvertit?

Încă de la începutul capitolului, ai descoperit modul în care introversiunea poate fi un obstacol în viața ta amoroasă și ai reflectat la diverse metode de a depăși problema. Acum a sosit momentul să ții cont de *beneficiile* introversiunii în relațiile de iubire și, în general, în viață.

- Care dintre avantajele pomenite în acest capitol m-au determinat să spun: „Da! Ăsta-s eu!“ Când mi s-a întâmplat asta în viața mea amoroasă? (Fă o listă cu tot ce-ți trece prin minte.)
- Există avantaje pe care, inițial, eu le consideram dezavantaje? Am reușit să înțeleg de ce sunt avantaje?
- Am și avantaje care nu au fost aduse în discuție? Care sunt acestea și cum m-au ajutat în cadrul relațiilor de iubire?

Capitolul 3

Acceptarea sinelui autentic

Acest capitol este despre tine! Tocmai te-ai simțit stânjenit să citești asta? Nu-ți face griji, nu vei fi nevoit să fii în centrul atenției; doar vei învăța câteva tehnici de a fi tu însuți când mergi la întâlniri. Mai întâi, vom analiza barierele care te împiedică să te bucuri în astfel de situații și să ai relații de lungă durată și modalitățile prin care poți dobândi controlul și poți schimba lucrurile. Așadar, vom cerceta în profunzime pentru a înțelege sistemul tău unic de valori.

Nu te autosabota

Întâlnirile cu diverși parteneri nu sunt floare la ureche, iar credințele tale limitative, pe care ca introvertit probabil le-ai dobândit, nu îți vor face viața mai ușoară. O credință limitativă este o credință falsă sau negativă în privința propriei persoane. Ea te împiedică să evoluezi în relațiile de iubire și în viață.

Unele dintre credințele limitative se formează în urma experiențelor din copilăria timpurie. De pildă, sfatul „Nu vorbi cu oameni străini“ îi ajută pe copii să înțeleagă granițele interpersonale și ce înseamnă siguranța. Ce se întâmplă însă dacă el devine „Dacă vorbesc cu oameni străini, voi suporta consecințe neplăcute“? La maturitate, această credință te va împiedica să discuți cu persoane necunoscute, fapt care se va solda cu evitarea formării unor noi relații.

Unii copii se aleg cu credințe limitative de genul: „Sunt prost. Nu voi face niciodată ceva bine“ sau „Nu sunt suficient de isteț. Nimeni nu mă va plăcea“. Pot fi mesaje din partea unui

adult sau din partea altui copil. De exemplu, dacă un copil greșește, altul intervine și îi spune: „Nu! Nu așa se face! Nu pot să cred că nu știi deja cum să te descurci cu asta.“ Cel care primește acest mesaj îl poate interioriza și îl poate purta cu sine în viața adultă.

Credințele limitative se pot forma și la maturitate, în urma unor experiențe și relații. Vestea bună este că, dacă le identificăm, suntem capabili să le contracarăm și să le depășim. Prezint mai departe câteva exemple de credințe limitative care pot influența relațiile amoroase.

„Îmi place solitudinea, deci voi fi mereu singur.“ Această credință limitativă confundă preferința pentru singurătate cu statusul relațional. Fiecare om are nevoie de solitudine sau de timp în care să-și poarte de grijă, chiar și atunci când are partener de cuplu.

„Nu-mi plac locurile aglomerate sau puternic luminate, deci nu mă voi distra niciodată la întâlniri.“ Este o credință care se raportează la întâlnirile romantice dintr-o perspectivă strict extrovertită.

„Voi deveni anxios când voi încerca să încep o conversație și fie voi fi ignorat, fie se va râde de mine.“ Nu uita, nu doar introvertiții devin anxioși când trebuie să inițieze un dialog; extrovertiții se pot simți la fel. În plus, bâlbâiala, înroșirea sau alte semne de nervozitate îi arată uneori unui potențial partener că ești interesat de el.

„Tac mâlc când vine vorba să discut cu necunoscuți și ei cred că sunt ciudat.“ Această credință presupune că alții te judecă pentru faptul că nu ești un foarte bun interlocutor,

când, de fapt, ei s-ar putea să te aprecieze pentru că gândești mai mult înainte să răspunzi.

„Îmi place să stau acasă și să mă dedic hobbyurilor mele. Ele nu sunt de interes pentru un partener.“ Această credință pornește de la premisa că nimeni nu împărtășește cu tine aceleași interese. Dacă le ascunzi, pierzi șansa de a te conecta cu cineva care are aceleași pasiuni.

„Nu voi găsi niciodată pe cineva care să mă înțeleagă.“ Credința asta te împiedică să relaționezi cu alți oameni și să le dai ocazia să te cunoască.

„Urăsc respingerile.“ Este o credință care nu te lasă nici măcar să încerci să-ți găsești partener, pentru că vrei să eviți cu orice preț respingerile. Totuși, ele sunt parte a relațiilor, deoarece nu te poți conecta cu orice persoană pe care o întâlnești. Mai mult, fiecare om care-ți iese în cale își asumă același risc.

Teme de gândire

Care sunt credințele mele limitative?

Scrie-ți propriile credințe limitative într-un jurnal sau pe o foaie de hârtie. Apoi, întreabă-te în ce fel ți-a fost sau nu de folos fiecare credință în parte. După aceea, gândește-te la experiențe trecute care au contribuit la formarea acestor credințe. Ți s-a întâmplat ceva în copilărie? Cineva le avea și a fost un model pentru tine? S-au născut din vreo experiență trăită la maturitate? La final, contracarează gândurile negative prin identificarea unora opuse, pozitive.

Ca să te ajut să începi, iată un exemplu.

Credință limitativă: Voi deveni anxios când voi încerca să încep o conversație și fie voi fi ignorat, fie se va râde de mine.

Mi-a fost în vreun fel de folos această credință? Nu, de fapt mă împiedică să creez legături cu alți oameni și să mă simt bine.

Sursa credinței: Când eram copil, profesorii se supărau că-mi ia prea mult timp să le răspund.

Gând opus, pozitiv: Sunt capabil să inițiez conversații și nu e nimic rău în a te gândi mai mult înainte să vorbești. E modul meu de a-mi organiza gândurile.

Când e vorba de întâlniri romantice, toți avem temeri

Prin urmare, credințele limitative se nasc din anxietate și frică. Acestea nu sunt specifice unor anumite tipuri de oameni. La un moment dat în viața noastră, toți le putem simți.

Frica și anxietatea sunt reacții normale care au ca scop supraviețuirea individului și ținerea lui în siguranță. Gândește-te, de exemplu, la o plimbare prin pădure, când ai auzit un zgomot în tufișuri. Cel mai probabil, ai devenit mai atent la ce se întâmplă în jurul tău, ai încetinit sau te-ai oprit, încercând să auzi și să vezi mai bine și chiar să simți mirosuri pe care, până în acel moment, le-ai ignorat. În plus, corpul ți s-a încordat, inima a început să-ți bată mai repede și ți-au trecut prin minte gânduri automate legate de locul și sursa zgomotului. Aceste reacții sunt instinctuale. Deci, dacă citești acum cartea mea, presupun că zgomotul auzit de tine s-a dovedit a fi unul făcut de un alt excursionist sau de o veveriță și că ți-ai continuat liniștit drumul. Căci creierul tău a conchis: „Sunt în siguranță și nu mă va ataca niciun urs."

Ce legătură are acest fapt cu întâlnirile romantice? Uneori, creierul are dificultăți în a distinge între un posibil atac al unui urs și o întâlnire pe nevăzute. Așa cum ai trăit teama în timpul plimbării în pădure, la fel se va declanșa și înainte de a întâlni pe cineva pentru prima dată. Tot ce identifică creierul este emoția, nu contextul.

Iar ceea ce ai simțit, teamă sau anxietate, se poate transforma în panică – o stare care te blochează. Unii încremenesc sau au impresia că au paralizat, adică se confruntă cu încercarea organismului de a-i păzi de pericol, însă nu e cea mai bună soluție atunci când vrei să te bucuri de o halbă de bere și să stai la taclale cu cineva.

Nu uita că teama și anxietatea sunt cât se poate de normale. Scopul tău nu trebuie să fie eliminarea lor, ci doar să înveți cum să distingi între o amenințare reală și una falsă. În plus, dorești să afli metode de a-ți gestiona anxietatea în așa fel încât să nu o lași să devină o stare debilitantă de panică. Înainte să identifici care sunt fricile tale legate de relația cu un nou partener și cum să le gestionezi, să analizăm mai întâi câteva exemple comune legate de modul în care teama și anxietatea își fac apariția în timpul întâlnirilor.

Teama de respingere

Dacă te uiți în dicționar, vei găsi respingerea definită ca „îndepărtarea sau refuzul unei propuneri sau indiferența față de afecțiunea unei persoane“. Câteva sinonime: „neacceptare“, „abandon“, „excluziune“ și „ignorare“. Ups! Nu e de mirare că nu ne place respingerea.

Când clienții îmi spun că nu le place respingerea, insist și îi întreb: „Ce nu-ți place mai exact?“ În cazul unora, respingerea activează frica de abandon, fapt care-i împiedică să-și dea seama că altă persoană doar stabilește niște granițe. Dacă ai dificultăți

în a accepta anumite limite, le vei avea și atunci când este nevoie să le fixezi. Dacă este o situație ce-ți este familiară, acestea sunt probleme profunde, pe care o carte de dezvoltare personală nu le poate rezolva; au nevoie să fie explorate pe parcursul unui proces terapeutic.

Voi încheia secțiunea reamintindu-ți că mulți dintre noi sunt respinși în numeroase momente ale vieții noastre, indiferent despre ce este vorba: o promovare ratată la serviciu, o poziție într-o organizație de elevi dorită cu ardoare sau o casă în cazul căreia vânzătorul nu a acceptat oferta. Respingerea nu-ți reflectă valoarea ca persoană; este doar o parte dintr-o negociere între tine și altcineva. Este o decizie de a nu continua un plan sau o înțelegere. Uneori, este unilaterală. Nu este niciodată ușor, dar face parte din viață.

Părăsirea zonei tale de confort

Introvertiții se pot bloca într-o rutină confortabilă, care-i împiedică să aibă experiențe noi. Pot să pariez că oamenii care-ți cer să ieși din zona ta de confort îți sugerează lucruri care sună a tortură, precum o „mică" petrecere sau un eveniment social unde ai întâlni persoane necunoscute. Probabil simți cum te cuprinde panica numai gândindu-te la asta! De obicei sunt idei de-ale extrovertiților, deoarece ei cred că îi vor ajuta pe introvertiți să-și depășească anxietatea și să se simtă mai bine când cunosc alți oameni. Dar Summer Turner, psihologă specializată în introversiune, sugerează că introvertiții se schimbă mai

degrabă în interiorul propriei zone de confort decât încercând să se adapteze în zona de confort a altora.

A face aceste eforturi în interiorul zonei tale de confort înseamnă, în primul rând, să-ți cunoști bine zona de confort și, apoi, să descoperi modalități de a face diferit un lucru mărunt, fără a fi nevoit să te îndepărtezi de cercul tău de siguranță. De exemplu, în loc să te duci la acea „mică" petrecere, găsește o cafenea nouă care oferă servicii similare celei la care mergi de obicei. Te vei simți bine în timp ce încerci ceva nou. Identificarea unei cafenele noi înainte să te duci la o întâlnire îți va permite să-ți extinzi zona de confort fără să trebuiască să te vezi cu cineva necunoscut într-un loc străin. Pe parcursul acestei cărți, vei găsi sfaturi și trucuri despre cum să capeți încredere în diverse situații sociale și la întâlnirile romantice.

Dar dacă voi suferi?

Imaginează-ți că, în loc să citești cartea asta, te uiți la mine ținând un discurs TED Talk. Suntem într-o sală întunecată, iar eu sunt pe o scenă. Tu te afli în auditoriu, așteptând ca eu să-ți spun cum să nu fii rănit în relații. Și declar: „Suferința este parte integrantă a vieții."

Și probabil tu gândești „Poftim, ce-a zis?", în timp ce repeți lent afirmația mea cu o mică pauză între cuvinte: „Suferința. Este. Parte. Integrantă. A. Vieții."

Mulți dintre clienții mei îmi mărturisesc că se tem să fie răniți „dacă mă expun în lume". Eu le răspund tocmai ce am afirmat. Suferința

poate veni în multe forme, inclusiv vătămare fizică precum un braț rupt sau o zgârietură, ori durere emoțională determinată de dezamăgire sau chiar de respingere. O suferință afectivă îți poate influența stima de sine și nivelul de încredere. Dacă îți dorești să nu fii rănit deloc, atunci va trebui să trăiești în izolare, pentru ca alți oameni să nu interacționeze cu tine. Însă mai bine ai găsi metode de a-ți gestiona suferința.

Ce faci atunci când ai o rană fizică, precum o zgârietură? Cauți o trusă de prim ajutor și te ocupi de rană. Dar în momentele în care îți sunt rănite sentimentele? Unii dintre noi își cumpără înghețata preferată, sau revista favorită, sau discută cu un prieten, sau merg la terapeut. Alții se închid în ei înșiși, ignorând suferința, fapt care însă nu o face să dispară. Cea mai bună cale de a gestiona și de a elimina durerea, fie ea fizică sau emoțională, este aceea de a o recunoaște, de a o îngriji și de a-i permite să se vindece. În acest fel, nu numai că ai grijă de tine în cel mai eficient mod cu putință, ci îți construiești și reziliența, care va conduce la o stimă de sine mai bună și la întărirea încrederii în sine.

Dar dacă lucrurile nu merg bine?

Aceasta este o teamă des întâlnită și îi împiedică pe mulți dintre clienții mei să facă primii pași în viața romantică, adică fie să-și creeze un cont pe o aplicație de întâlniri, fie să caute modalități de a-și face noi cunoștințe. Dar am descoperit că adevărata frică nu este

legată de faptul că relația nu ar merge, ci de o problemă mult mai profundă.

De obicei, este vorba despre o credință limitativă sau o distorsiune cognitivă (o formă obișnuită de gândire negativă și inexactă). De cele mai multe ori, ei reacționează la un gând înfricoșător sau la o credință despre sine negativă pentru a evita un sentiment sau o emoție neplăcută sau ceva ce este perceput ca fiind un rezultat inevitabil negativ.

Psihologii Scott Waltman și Erin Murphy au elaborat o tehnică des folosită, denumită „Joacă scenariul până la final", pentru a gestiona astfel de gânduri. O folosesc și eu cu clienții mei pentru a-i ajuta să descopere ce-i împiedică să acționeze. Încep prin a-i întreba ce le vine în minte când se gândesc la faptul că o nouă relație nu va funcționa. De exemplu:

Client: „Ne vom separa."

Eu: „Ce se va întâmpla dacă vă separați?"

Client: „Păi, voi rămâne singur."

Eu: „Ce se va întâmpla dacă rămâi singur?"

Client: „Atunci voi fi însingurat."

Eu: „Aha, deci frica de însingurare te împiedică să relaționezi cu alții ca să nu mai fii singur."

Pentru acest client, teama că „lucrurile nu vor merge" era, de fapt, o teamă mai adâncă, aceea de a rămâne singur, care-l împiedica să acționeze în așa fel încât să prevină solitudinea! Dar le spun mereu clienților că, într-adevăr, lucrurile nu se vor desfășura bine întotdeauna. Analizăm momente când totul a

decurs bine și altele în care nu, pentru a le compara consecințele. Sunt surprinși să descopere că, în ambele cazuri, rezultatele sunt, de obicei, foarte similare și că nu există consecințe extreme – plăcute sau neplăcute.

Teme de gândire

Cum se manifestă fricile mele în viața amoroasă?

Așa cum am discutat deja, creierul trimite semnale organismului tău atunci când sesizează o amenințare. Dacă te simți în pericol tot timpul, anxietatea poate deveni cronică și se manifestă prin diverse simptome, precum dureri musculare sau în alte părți ale corpului, oboseală inexplicabilă, migrene, senzația de slăbiciune fizică, tulburări sau dureri gastrointestinale.

Gândește-te la momente în care ai fost anxios. Notează toate simptomele pe care îți amintești că le-ai trăit și s-au manifestat prin intermediul trupului. Apoi, imaginează-ți că ești la o întâlnire. Simptomele dispar sau se agravează? Ai mai multe simptome deodată?

Primul pas în gestionarea anxietății este să o recunoști când apare și sub forma căror simptome. Următorul pas este să înveți și să practici zilnic abilități de management al anxietății. Acestea includ exerciții de respirație, meditația, contracararea gândurilor negative și respectarea scenariului până la final. Despre toate acestea poți afla mai multe la secțiunea de Resurse de la finalul cărții (vezi pagina 180) sau poți apela la un terapeut pentru a te ajuta să-ți gestionezi mai bine anxietatea.

Scopul tău nu trebuie să fie eliminarea oricărei temeri sau anxietăți din viața ta, ci de a înțelege rolul emoțiilor și de a nu le

Cel mai bun sine este sinele tău autentic

Probabil ai auzit la un moment dat și tu o versiune a afirmației „Fii tu însuți“. Dar ce înseamnă asta cu adevărat? O perspectivă este aceea de a o considera o încurajare de a te manifesta firesc, așa cum te cunosc prietenii și familia. Nu uita că nu este deloc indicat să te prefaci că ești extrovertit. Desigur, poate ai păcăli lumea o dată sau de două ori, dar, până la urmă, sinele tău autentic va ieși la iveală. Iar atunci când se va întâmpla, cei din jur vor fi confuzi sau chiar se vor simți trași pe sfoară.

Nu există niciun motiv pentru care să ascunzi faptul că ești introvertit. Nu ar trebui să abordezi doar subiecte „sigure“ și să te reții în a-ți exprima opiniile. De fapt, oamenii tind să fie atrași de cei care se simt în largul lor fiind ei înșiși. Dacă te manifești sincer, vei crea relații cu persoane care te vor aprecia pentru cine ești în realitate. Nu te vor plăcea toți, dar asta nu-i nicio problemă.

Când te comporți autentic, descoperi că încrederea în sine vine firesc, dinăuntrul tău, și nu te vei baza pe ceilalți pentru a confirma cine ești. Asta înseamnă că te poți aventura în viața romantică pornind de la o temelie solidă de la care să construiești o relație sănătoasă și reciprocă, în cadrul căreia să fii fericit fără să-ți ascunzi sinele autentic.

Trăiește conform valorilor tale

O prietenă m-a oprit în mijlocul unei tirade despre o „întâlnire ratată“ pentru a-mi spune: „Courtney, îmi tot zici ce nu vrei, dar, de fapt, ce *vrei*?“ Cu gura căscată și redusă la tăcere, mi-am lăsat discursul neterminat. Avea dreptate: tăiam de pe listă oameni și trăsături pe care nu le doream, în loc să caut ceea ce îmi doream. Trebuia să aflu ce-mi doream și care valori erau negociabile, și care nu.

Iată câteva valori esențiale pe care de cele mai multe ori le considerăm importante în relații. Nu este o listă exhaustivă și probabil nu te vei regăsi în unele dintre ele. Însă este crucial să îți dai seama care sunt cele mai importante pentru tine.

- **Familie:** Timpul petrecut cu familia este prioritate zero. În acest caz, persoana respectivă își va alege un job care-i permite să ajungă zilnic la cină și își va limita participarea la evenimente sociale pentru a petrece timp cu membrii familiei.
- **Copii:** Ca și în cazul familiei, această persoană va acorda atenție maximă copiilor săi și va pleca de la serviciu mai devreme pentru a ajunge la o piesă de teatru de la școală sau își va da întâlnire doar cu cineva care-și dorește copii.
- **Autonomie/individualitate:** Aici este vorba despre abilitatea de a face alegeri pentru sine fără teama de a fi judecat de ceilalți. Așadar, această persoană nu va merge la grătarul de duminică dacă simte nevoia să-și

încarce bateriile, fără să fie îngrijorată că prietenii se vor supăra.

- **Tradiție:** Înseamnă a acționa așa cum cineva a învățat că au fost făcute lucrurile dintotdeauna, preferând vechile obișnuințe în locul celor noi – de la lucruri mărunte precum obiceiul de a oferi și a primi cadouri în zile de sărbătoare, până la rolurile tradiționale în relații.
- **Credință/religie/spiritualitate:** Presupune a dedica timp credinței, de exemplu prin participarea regulată la slujbele religioase sau alte evenimente, și prioritizarea activităților de acest gen.
- **Cadru social/comunitate:** Este vorba de petrecerea timpului în principal în comunitate și mai puțin în alte contexte. O astfel de persoană îi va spune șefului că nu poate lucra după program deoarece a promis că va participa la un eveniment social.
- **Justiție:** Este o valoare etică, incluzând cinstea, acțiunile corecte și echitatea.
- **A fi de încredere:** Conform acestei valori, vorbim despre o persoană care este demnă de încredere atât în relația cu alții, cât și în relația cu sine.
- **Carieră/muncă:** În acest caz, se pune cariera, sau scopurile ei, pe primul loc în detrimentul altor arii ale vieții. Această persoană va lucra peste orele de program sau în weekenduri pentru a le arăta șefilor cât este de dedicată muncii și va lipsi de la alte evenimente.
- **Siguranță financiară:** E o valoare care acordă importanță câștigării banilor pentru a obține

siguranță pe termen lung. Această persoană trăiește în grabă, muncește peste program și are mai multe servicii ca să-și atingă obiectivele financiare.

Iată o listă a altor valori des întâlnite, care ar putea (sau nu) să-ți fie familiare.

A fi împreună	Disciplină	Precizie
Acceptare	Echilibru	Respect
Autenticitate	Empatie	Responsabilitate
Bunătate	Fericire	Sănătate
Calitate	Generozitate	Smerenie
Compasiune	Hotărâre	Solitudine
Conștientizare	Independență	Stabilitate
Cunoaștere	Integritate	Structură
Curaj	Iubire	Succes
Decență	Încredere în sine	Transparență
Dedicare	Logică	
Dezvoltare personală	Muncă grea	

Identificarea valorilor esențiale pentru tine

Folosind un jurnal, fă o listă cu valorile importante pentru tine. Când ai terminat,

gândește-te la fiecare și întreabă-te, evaluând pe o scală de la 1 la 5, cât de importantă este acea valoare pentru tine. Pe această scală, 1 înseamnă deloc important, iar 5, extrem de important. Valorile cărora le acorzi 5 sunt, cel mai probabil, cele în privința cărora nu ești dispus să negociezi, pe când, în cazul celorlalte, este posibil să fii mai flexibil sau chiar să accepți anumite compromisuri.

Apoi, gândește-te la relațiile tale trecute sau la niște experiențe avute în timpul întâlnirilor romantice. Ai ținut cont de valorile notate cu 5 sau le-ai acordat prioritate altor valori, mai puțin importante? Cum crezi că ar fi decurs aceste relații sau experiențe dacă ai fi ținut cont de valorile pe care le-ai evaluat cu 5, nu de cele notate cu 1?

Nu uita că fiecare om are valori diferite și că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Acest exercițiu reprezintă doar o modalitate de a-ți identifica propriile valori și de a începe să le prioritizezi. Mulți dintre clienții mei care se plâng de anxietate puternică sau de conflicte în relații nu trăiesc în baza principiilor și valorilor personale. Adesea, se judecă pe ei înșiși când alții au valori diferite de ale lor, în loc să se accepte pe sine și pe alții așa cum sunt.

În cadrul relațiilor, oamenii încearcă adesea să trăiască după valorile partenerilor, în loc să caute alți parteneri cu care să împărtășească aceleași valori. Odată ce acceptă că au propriul sistem de valori și găsesc parteneri cu un sistem asemănător, anxietatea privind întâlnirile romantice și relațiile scade și declară

că sunt mult mai satisfăcuți de sine (și de viață).

Trebuie să te înțelegi pe tine, să-ți cunoști personalitatea unică și valorile pentru a afla cum să-ți folosești punctele forte atunci când interacționezi cu alți oameni cu care vrei să ai relații de lungă durată. Dacă ți-a fost utilă această secțiune a cărții și vrei să continui să-ți explorezi propriul sistem de valori, în afară de exercițiul propus de mine, îți recomand să folosești un instrument denumit Franklin Covey Mission Statement and Values Builder, care se găsește pe site-ul lui Franklin Covey (vezi capitolul de Resurse). Ține cont de faptul că, pe măsură ce ne dezvoltăm și ne schimbăm, și valorile noastre se pot modifica. Îi încurajez pe toți să perceapă valorile ca fiind fluide, nu fixe.

Partea a doua

Valorificarea punctelor tale forte

Acum, că ai aflat mai multe lucruri despre introversiune, a sosit momentul să discutăm despre cum îți poți pune în valoare calitățile naturale pentru a avea succes în lumea întâlnirilor romantice. Așa cum știi, în societatea noastră, introversiunea este adesea subevaluată sau percepută ca fiind inferioară extroversiunii. Probabil ți s-a cerut aproape întotdeauna să te adaptezi ca să fii altcineva decât ești (un extrovertit). Însă introversiunea chiar te poate ajuta în viața amoroasă, iar această parte a cărții îți va dezvălui șase calități des întâlnite ale introversiunii care-ți vor oferi anumite avantaje atunci când te întâlnești cu un potențial partener. Vom analiza și modul în care aceste calități te pot dezavantaja și cum să te asiguri că nu se va întâmpla asta.

Capitolul 4

Cunoașterea de sine

Deși faptul că ești introvertit nu te face automat mai conștient de sine, tendința ta naturală spre introspecție și autocunoaștere te ajută să-ți accesezi mai ușor sinele autentic. Când știi foarte bine cine ești, îți este mult mai clar ce vrei, ce ai nevoie și ce dorești, nu doar în viață, ci și de la un iubit.

Pe de altă parte, când nu te cunoști suficient, vei sfârși având parteneri care au valori diferite de ale tale, fapt care va împiedica chiar de la început apariția scânteii romantismului și va provoca tensiuni în relație pe parcursul ei.

Scena 1: Spune-mi ce-ți dorești

Paul mi-a povestit sincer în terapie despre problemele cu care se confrunta în viața romantică. Avea un profil online și fusese la multe întâlniri, dar posibilii parteneri păreau mai degrabă interesați să aibă legături ocazionale și îi transmiteau adesea mesaje neclare în privința interesului de a fi împreună. Chiar și așa, nu se despărțea de ei și continua relația un timp, în ciuda faptului că se simțea neîmplinit. După una dintre aceste întâlniri, mi-a spus că tot revedea iar și iar în minte ce s-a întâmplat și se întreba dacă tipul îl va suna sau îi va trimite vreun mesaj. „Uneori, mi-e greu să-mi fac treaba deoarece mă copleșesc gândurile și n-am nicio veste de la el."

L-am întrebat: „Poți să-mi spui mai multe despre acești bărbați? Cum le-ai descrie personalitatea?"

„Ei bine, par foarte deschiși și sociabili, dar nu pot zice dacă sunt interesați de o relație de

prietenie sau ceva mai serios.“ Apoi Paul mi-a povestit despre unul dintre partenerii lui anteriori, care prefera legăturile temporare. Nu-l contacta după o întâlnire, dar „apărea brusc după câteva zile ca și când totul era în regulă“.

Paul nu-mi părea deloc genul ăsta de partener, așa că l-am întrebat: „Ce-ți place la el?“

„Este amuzant și interesant“, a răspuns el, fără a reuși să fie convingător.

„Înainte să continuăm discuția, dă-mi mai multe detalii: ce anume cauți tu la un partener?“

Paul a deschis gura ca să vorbească, dar n-a scos niciun sunet, ca și când brusc și-ar fi pierdut toate cuvintele. S-a uitat la mine ceva timp, până când, în cele din urmă, i-am spus: „Mă întreb dacă nu cumva problema este că te întâlnești cu bărbați pentru a descoperi dacă ei îți satisfac nevoile, în loc să te vezi cu unii despre care știi deja că ți-ar satisface nevoile. Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să aflăm ce vrea și ce are nevoie *Paul* într-o relație.“

Sub lupă

Paul își dorea o relație, dar nu era conștient de ceea ce avea nevoie și de ce-și dorea cu adevărat de la un partener. Prin urmare, interacționa cu oricine i se părea interesant. Dacă întâlnirile romantice și relațiile ar fi excursii, Paul știa destinația, dar nu avea niciun plan să ajungă acolo. În loc să-și plănuiască itinerarul, se urca în mașină și conducea în speranța că va găsi destinația. Când descoperea un loc ce părea atractiv, parca pe

marginea drumului și se caza la un hotel pentru un sejur prelungit.

Așadar, îi era dificil să știe când o persoană era sau nu potrivită pentru el. De aceea, se alegea cu parteneri inadecvați și cu întâlniri nereușite și frustrante. Mai mult, pentru că nu avea un set de valori clare, Paul îi lăsa pe ceilalți să-i testeze limitele, căci îl părăseau când doreau și reapăreau când le convenea.

Paul era genul de om căruia îi plăcea să stea singur și avea tendința de a se lăsa purtat pe aripile propriilor gânduri. Din păcate, acest fapt însemna că-și rumina anxietățile, în loc să arunce o privire serioasă asupra problemelor care-i afectau viața. Așadar, în următoarele ședințe, am început să explorăm împreună ce valori și preferințe avea. Am apelat la exercițiile din capitolul 3 (vezi pagina 58) pentru a identifica tot ce era important pentru el. În acest fel i-a devenit clar ce-și dorea atunci când își căuta un partener: conversații semnificative, conexiune profundă, valori comune și un om care „să rămână pe-aproape și zilele următoare“.

După stabilirea acestor lucruri, Paul a fost capabil să renunțe la gândurile sâcâitoare despre cât de mult l-a plăcut pe el cel cu care s-a întâlnit (și dacă o să-i răspundă sau nu la mesaje) și, în schimb, să se întrebe dacă persoana respectivă era ce căuta și să-și concentreze energiile în altă direcție dacă răspunsul era „nu“.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă ai tot mers la o grămadă de întâlniri romantice și reușești să ai doar relații ocazionale, fiind probabil incapabil să descifrezi mesajele contradictorii ale partenerilor, este important să te apleci asupra ta și să clarifici ce cauți.

Trăiești în baza valorilor personale? Reflectează asupra valorilor pe care le-ai identificat după exercițiul din capitolul 3. Poate ai ales „acceptare“, „stabilitate“ și „comunitate“. Acum, pune aceste valori în propoziții care să arate cum le aplici efectiv în viața de zi cu zi. Pentru „acceptare“:

„Manifest acceptare atunci când eu _____“

Exemplu: „Manifest acceptare atunci când nu-i judec pe ceilalți pentru că sunt diferiți.“

Această parte a exercițiului te ajută să-ți dai seama când nu-ți urmezi propriile valori.

Ce crezi despre cei care acționează în baza acestor valori? Pentru a-ți fi mai clar, scrie o afirmație despre altă persoană care se ghidează după aceleași valori ca tine. Ai putea nota:

„Știu că alți oameni mă acceptă atunci când ei _____“

Exemplu: „Știu că alți oameni mă acceptă atunci când nu mă obligă să fiu altcineva decât sunt.“

Probabil știi definiția acceptării, dar s-ar putea să nu știi cum tu și ceilalți o demonstrați prin cuvinte și fapte. Această parte a exercițiului ține cont de valorile identificate de tine și conturează o viziune concretă a modului în care să le identifici în acțiunile altora – și te ajută să-ți dai seama când ele lipsesc.

E momentul acum să devii conștient de conexiunea dintre valori și starea ta afectivă. Așa cum ai făcut și la primul pas al exercițiului, completează propoziția cu cel puțin o emoție sau un sentiment. De exemplu:

„Când nu manifest acceptare, mă simt _____“

Exemplu: „Când nu manifest acceptare, mi-e rușine și mă simt vinovat.“

„Când manifest acceptare, mă simt _____“

Exemplu: „Când manifest acceptare, mă simt valoros și apreciat.“

Apoi completează afirmațiile respective pentru o altă persoană, care are (sau nu) aceleași valori ca tine.

„Când alții nu manifestă acceptare, mă simt _____“

Exemplu: „Când alții nu manifestă acceptare, mă simt judecat.“

„Când alții manifestă acceptare, mă simt _____“

Exemplu: „Când alții manifestă acceptare, mă simt iubit și valoros.“

Această parte a exercițiului te ajută să conectezi acțiunile cu emoțiile atunci când este vorba atât despre faptele tale, cât și despre ale altora.

Adu-ți aminte să te conectezi cu tine însuți. Deși sunt, de obicei, foarte conștienți de ce se întâmplă cu cei din jurul lor, introvertiții uită adesea să fie atenți la lumea lor interioară. Acest exercițiu te ajută să înțelegi mai bine cum trăiești (sau nu) în funcție de propriile valori, dar și să observi dacă alți oameni se ghidează după aceleași valori sau, măcar, dacă le respectă pe ale tale. În plus, te sprijină pentru a deveni mai conștient de modul în care starea ta afectivă este influențată de aceste lucruri, fapt care te va conduce pe drumul clarificării propriilor așteptări legate de o întâlnire romantică.

Scena 2: Lasă-l să plece

Am mai discutat despre Fiona în capitolul 1. Înainte să vină la mine, avea adesea relații cu bărbați care-i ignorau nevoile și nu-i împărtășeau valorile. Chiar de la primele întâlniri, avea tendința de a-și pune propriile valori pe locul al doilea. Fiind introvertită, foarte multe dintre întrebările de genul „și dacă?“ erau extrem de stresante pentru ea: „Și dacă nu voi ști ce să spun? Și dacă va crede că sunt prea reținută? Și dacă lucrurile se petrec prea repede?“

Se simțea în largul ei să-și dea întâlniri la o cafenea în timpul zilei, fiindu-i mai ușor să aibă conversații într-un cadru relaxat. Însă accepta adesea să se ducă în baruri zgomotoase, deși îi era clar mai greu să stabilească acolo vreo conexiune cu partenerii, dintre care unii deveneau chiar nepoliticoși după câteva pahare.

După ce am lucrat cu ea, Fiona și-a clarificat valorile și nevoile și le-a pus în practică. Apoi, a început să se înțeleagă mai bine pe sine și să stabilească granițe precise pentru întâlniri. Într-o zi, a venit și s-a așezat având pe chip un zâmbet larg. „Vei fi extrem de mândră de mine!“ a exclamat. „Discuția noastră despre cum să trasez niște limite clare ca să mă simt mai în largul meu a dat roade! Când mi-am dat seama că am nevoie să mă simt confortabil când întâlnesc un străin, totul a căpătat sens. Așa că am făcut ce mi-ai sugerat și am elaborat o listă cu locurile unde m-aș simți bine în timpul unei întâlniri.“

„Și, cum au decurs lucrurile până acum?“ am întrebat-o.

„Grozav! Am găsit câțiva tipi care au fost de acord cu locurile sugerate de mine și am renunțat la alții care nu au părut interesați să se adapteze cerințelor mele, ca să mă simt confortabil.“

„Și te-ai gândit mult la acei bărbați pe care, în acest fel, nu i-ai mai cunoscut?“

„Nu“, a răspuns ea mult mai încrezătoare. „Să se ducă în plata Domnului. Eu m-am concentrat la tipii care au fost în stare să-mi satisfacă pentru început această nevoie.“

Mi-a povestit despre un bărbat care a acceptat cerința ei, dar în interacțiunea directă cu el nu s-a simțit bine. „Era medic și călătorea mult. Părea incapabil să vorbească despre altceva decât munca lui și cât de stresantă este. Când am încercat să strecor în discuție călătoria mea în Hawaii, după o replică scurtă, s-a întors la munca lui, părând că nici măcar nu mă ascultase."

„Deci, nu-i genul tău, așa-i?" am zis zâmbind empatic.

„Nu, dar să știi că m-am gândit să-i dau cartea ta de vizită!" mi-a mărturisit râzând. „Serios", a continuat, „merit pe cineva care să bea cafeaua cu mine *și* să fie interesat de cine sunt cu adevărat".

Sub lupă

Precum majoritatea introvertiților, Fiona prefera să aibă câteva momente liniștite în timpul săptămânii, doar ea cu gândurile ei. Totuși, asta nu însemna că reușea să fie în contact cu propriile emoții. Între ședințele de terapie, a început să folosească acest timp cu ea însăși pentru a reflecta la emoțiile și nevoile ei, în loc să despice firul în patru în privința bărbaților cu care se întâlnea.

A făcut același lucru ca Paul, identificând ce avea nevoie pentru a se simți confortabil pe parcursul întâlnirilor. Fiona era o introvertită căreia îi plăcea socializarea, dar prefera să aibă conversații profunde în localuri mici și liniștite. I se părea mult mai ușor să se vadă cu oameni noi dacă știa locul unde mergeau, prin urmare a alcătuit o listă cu spații de întâlnire cu noi

posibili parteneri pe care li le sugera bărbaților interesați de ea. Dacă ei refuzau, Fiona s-a descurcat foarte bine să se respecte pe sine și să se concentreze asupra celor care acceptau.

Fiona a devenit din ce în ce mai bună în a descoperi când o persoană nu se potrivea cu ea. De exemplu, nevoia unui bărbat de a vorbi despre serviciu în timpul liber se ciocnea de nevoia ei de a avea un partener care să echilibreze munca cu momentele de relaxare și reîncărcare. În plus, a fost capabilă să treacă prin această experiență fără să devină anxioasă; pur și simplu, a recunoscut că tipul nu era potrivit pentru ea.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Introspecția îndelungată îi poate duce la disperare pe extrovertiți. Ei caută distrageri în petreceri și socializare. Pe de altă parte, pentru introvertiți, ea înseamnă adesea calm și relaxare. Dezavantajul (așa cum am văzut în cazul lui Paul și al Fionei) este acela că *prea multă* contemplare poate conduce la îngrijorări și ruminații contraproductive.

Data viitoare când ești singur cu gândurile tale, în loc să derulezi în minte scenele unor întâlniri trecute sau să-ți faci griji despre unele viitoare, încearcă să-ți redirecționezi atenția spre descoperirea propriilor valori, a situațiilor în care te simți confortabil și a limitelor de care ai nevoie.

Următoarele întrebări sunt un bun punct de pornire.

- **Unde mă simt cel mai bine când întâlnesc oameni?** Dacă primele întâlniri ți se par stresante, încearcă să alcătuiești o listă cu spații de întâlnire cu noi posibili parteneri, unde te-ai simți în largul tău.
- **Ce nu-mi convine deloc să se întâmple în timpul întâlnirilor?** Cineva vorbește peste tine? O persoană nu te ascultă și doar povestește despre sine? Lucrurile se petrec prea repede? Învață să recunoști indiciile care-ți arată că un partener nu e potrivit pentru tine.
- **Când renunț la cineva?** Trimiți mesaje clare după întâlnire și nu primești niciun răspuns? Posibilul partener îți transmite lucruri contradictorii? Fii sincer cu tine însuți în privința lucrurilor pe care ești dispus să le accepți sau nu. Dacă-ți dai seama că situația nu e ceea ce-ți dorești, dă-ți permisiunea să renunți.
- **Ce caut?** Poate părea evident, dar acordă-ți timp să te întrebi ce cauți cu adevărat și fii consecvent. Dacă tu te străduiești să creezi o conexiune profundă pentru a pune bazele unei relații serioase, iar posibilul partener pare mai interesat de Netflix și relaxare, probabil este momentul să cauți în altă parte.

Iată alt exercițiu pe care îl poți încerca, pe care l-am denumit „Privind oamenii din afară în interior“. Când te uiți la alții într-un loc public,

precum un aeroport sau un mall, observi ce fac ei și poate creezi în minte o poveste despre aceștia, bazată pe detalii cum ar fi hainele pe care le poartă sau modul în care interacționează cu cei din jur. În cazul acestui exercițiu, în loc să-i privești pe ceilalți, te vei analiza pe tine însuți.

Mai întâi, gândește-te la o întâlnire recentă. Scrie o poveste despre ea ca și când ai fi fost un spectator al situației, aflat la o altă masă, sau proverbiala muscă de pe perete. Notează tot ce-ți aduci aminte, de la cum stătea așezată fiecare persoană, până la tonul vocii sau expresiile faciale. Când ai terminat, citește rezultatul ca și când ai fi un observator, nu un personaj care joacă un rol în propria istorisire.

- Ce remarci întâmplându-se între cele două personaje?
- Observi ceva anume în comportamentul unuia dintre personaje? Mai important, ce vezi că face personajul *tău*?
- Ai fi vrut să acționezi diferit în vreun moment?

Teme de gândire

În acest capitol, ai aflat că a fi un introvertit care se bucură de timpul petrecut cu sine însuți nu înseamnă automat că-ți sunt clare propriile emoții, valori și limite. Pentru a îmbunătăți lucrurile, gândește-te cum ai putea folosi acest timp în avantajul tău deslușind ce este important pentru tine atât la nivel personal, cât și legat de ceea ce îți dorești de la un partener. În acest proces, reflectează la următoarele întrebări, scriind răspunsurile, dacă vrei.

- Care-mi sunt valorile esențiale și cum am nevoie ca ele să fie respectate?
- Cum mă simt când un potențial partener mi le împărtășește?
- Cum devin conștient de faptul că o persoană nu îmi satisface nevoile?
- Pot să stabilesc limite într-un mod diferit?
- Cum îmi pot schimba aceste acțiuni experiențele atât la întâlnirile ocazionale, cât și în cadrul relațiilor pe termen lung?

Capitolul 5

A fi selectiv este o virtute

Introvertiții au tendința de a-și acorda timp suficient înainte de a lua o decizie. De obicei, ei sunt buni observatori, evaluând cu atenție un scenariu și remarcând cele mai neînsemnate detalii, pe care extrovertiții, mai impulsivi, le trec cu vederea. Când este vorba despre întâlniri romantice, abilitatea de a o lua mai ușor și de a lua hotărâri chibzuite este o superputere a introvertiților. Așa cum vei afla în acest capitol, trucul este să te asiguri că iei decizii bazate pe motive întemeiate.

Scena 1: Nu te grăbi

Ne întoarcem la Fiona. După ce și-a clarificat valorile și și-a stabilit mai bine limitele, Fiona a început să se simtă în largul ei când își dădea întâlniri. Se vedea cu bărbați care erau mult mai potriviți pentru ea, dar nu reușea să trăiască acea chimie specială în relația cu cineva. „Nu mă înțelege greșit“, mi-a zis într-o zi. „Chiar am cunoscut niște tipi grozavi și mă distrez cu ei. Dar nu am dat încă peste cel care să trezească în mine acea scânteie aparte pe care mi-o doresc.“

Am întrebat-o: „Simți vreo presiune să ai o relație?“

„Bănuiesc că da“, mi-a mărturisit, „sunt singură de aproape un an și, uneori, am impresia că nu voi întâlni niciodată persoana potrivită. E amuzant că prietenii îmi spuneau până de curând să renunț cât mai repede când eram nemulțumită de o relație, în loc să-mi dau din nou întâlnire cu un tip. Dar săptămâna asta

mi-au zis că poate am devenit prea pretențioasă."

„Poate e mai bine să-ți acorzi timp să găsești partenerul potrivit, în loc să ai o aventură sentimentală cu cine nu trebuie", am sugerat eu.

„Adevărat. Cred că n-ar trebui să fiu atât de dură cu mine însămi."

Am continuat să discutăm despre reîncadrarea într-o manieră sănătoasă a lui „pretențioasă" (o trăsătură negativă) în „selectivă" în procesul de a găsi pe cineva care să-i împărtășească valorile și să-i satisfacă nevoile. Aducându-și aminte de perioadele în care a sfârșit având relații cu bărbați total nepotriviți pentru ea, Fiona s-a liniștit în privința faptului că trebuia să-și acorde timp pentru a întâlni partenerul ideal.

Sub lupă

Așa cum zice proverbul, proștii se reped acolo unde îngerii se tem să calce. Cu alte cuvinte, deciziile nechibzuite sunt rar eficiente. Odată cu maturizarea, am învățat să mă gândesc bine înainte să iau o hotărâre majoră, cum ar fi să cumpăr ceva scump sau să fac ceva care să-mi schimbe semnificativ viața, precum un job nou sau o mutare.

Adesea, deciziile nechibzuite sunt luate de acea parte a creierului nostru pe care ne bazăm pentru a supraviețui. În situațiile de viață și de moarte trebuie să luăm decizii rapide, însă, în cazul întâlnirilor romantice, Slavă Cerului, nu e cazul de așa ceva. Putem să o luăm încet și să

ne gândim la alegerile noastre. Secretul este să luăm hotărâri bazate pe motive justificate.

Pentru Fiona, asta a însemnat să evalueze lucrurile în funcție de propriile valori și nevoi. Când oamenii se grăbesc să se implice într-o relație, de obicei acționează așa din pricina fricii. Probabil este vorba despre teama de singurătate sau că „nu mai este timp" (mai ales dacă prietenii tăi au toți pereche) sau despre îngrijorarea că, dacă te desparți de actualul partener, nu vei găsi pe cineva mai bun.

Totuși, când acorzi atenție valorilor și nevoilor tale, devii capabil să o iei mai ușor și să-ți folosești superputerea de a lua decizii pentru a evalua cu precizie contextele în care te întâlnești cu un potențial partener. În acest fel, poți alege conștient să ieși cu o persoană, deoarece vă potriviți. Îți garantez că experiența va fi mult mai plăcută decât în cazul în care accepți un partener din frică!

PUNE ÎN PRACTICĂ

Introvertiții sunt selectivi, nu pretențioși. A fi pretențios înseamnă a judeca; a fi selectiv presupune grijă și asertivitate. Cuvintele sunt unelte eficiente.

Dacă i se spune cuiva încă din copilărie că este prea pretențios și greu de mulțumit, atunci va căpăta o credință limitativă conform căreia nu merită să aibă ceea ce-și dorește cu adevărat, inclusiv în cazul găsirii unui partener.

Totuși, dacă încurajezi un copil să fie selectiv, el o va lua ușor și își va acorda timp (sau va apela la superputerea sa de introvertit înnăscut) pentru a lua decizii bine întemeiate. În plus, va avea încredere în hotărârile sale, cum ar fi să se întâlnească cu o singură persoană, și nu cu mai multe în același timp, sau să nu se arunce cu capul înainte într-o relație pentru a-și satisface o nevoie sau pentru a-și îndepărta teama.

Acum vreau să te gândești la limbajul pe care-l folosești pentru a te descrie pe tine însuți.

- Este limitativ în vreun fel? Dacă da, cum mai exact?
- Te zugrăvește într-o lumină nefavorabilă?
- Cuvântul „pretențios“ (sau altul similar) îți trezește emoții negative?

Dacă răspunzi „da“ la oricare dintre aceste întrebări, reformulează termenii la care apelezi pentru a te descrie pe tine însuți. De exemplu:

- Ești asertiv, nu-ți dai aere de șef.
- Ești precaut, nu anxios.
- Ești răbdător, nu lent.
- Ești chibzuit, nu timid.
- Ești inteligent, nu tocilar.
- Ești sincer, nu impertinent.

Poți folosi doar unele dintre reformulări, sau toate, sau poți adăuga tu altele. Când ai terminat lista, citește fiecare afirmație cu voce tare. De pildă, „Sunt chibzuit, nu timid“. Apelează la aceste reformulări atunci când, în

viața de zi cu zi, constați că îți aplici etichete negative. Fă asta zilnic până când noul limbaj devine o parte esențială a credințelor tale.

Scena 2: Știu ce știu

Caryn era frustrată de ce se întâmpla pe scena vieții ei amoroase. „Pur și simplu, nu mai este nimeni disponibil în ultima vreme“, mi-a zis cu o expresie de resemnare pe chip. Pe măsură ce discutam, îmi dădeam seama că ea vorbea cu o mulțime de oameni online, iar acele conexiuni se disipau rapid, în loc să se termine cu o primă întâlnire. Caryn a sugerat că mai degrabă ar fi bine „să rămână singură și să se concentreze asupra scopurilor din viața ei“ decât să mai încerce să-și găsească un partener.

Când am întrebat-o de ce credea că discuțiile inițiale nu se concretizau în întâlniri față în față, a spus simplu „Nu eram interesată“ sau „Nu erau genul meu“.

„Și care este genul tău?“ am întrebat-o.

„Voi ști când voi ști“, mi-a replicat ea.

Alt client, Joaquin, mi-a povestit că ieșise cu mai multe femei și că se simțea grozav. Mi-a mărturisit că după fiecare întâlnire de-abia aștepta să-și revadă partenera. Avusese cu fiecare conversații între întâlniri, dar, după câteva săptămâni sau o lună, femeia, de obicei, rupea relația. Îi spuneau adesea: „Ne-am grăbit sau devine mai serios decât îmi doresc.“

„De ce crezi că ele credeau asta?“ l-am întrebat.

Joaquin mi-a zis că le vedea pe fiecare ca pe o potențială viitoare parteneră și începea să-

și închipuie unde s-ar duce în vacanță sau cum și-ar petrece concediile împreună. Pe măsură ce vorbea, am observat că această viziune era unilaterală. Joaquin se comporta ca și când exista o legătură serioasă, în vreme ce femeile cu care ieșea nu căutau angajamente de durată și doreau să ia lucrurile mai pe-ndelete, pentru a exista timp să se cunoască firesc unul pe celălalt.

Sub lupă

Intuiția le permite multor introvertiți să fie extrem de conștienți de sine și de ceea ce-și doresc fără să se gândească intenționat la acel ceva sau să-l descrie în cuvinte. Adesea, introvertiții pur și simplu știu dacă o persoană este potrivită pentru ei – sau nepotrivită – după o singură conversație.

Caryn știa sau simțea ce căuta, fără să poată să descrie exact. Încrederea în propria intuiție o determina să nu le dea nicio șansă bărbaților întâlniți, dacă nu păreau că întrunesc trăsăturile partenerului ideal. Cu alte cuvinte, Caryn evalua cărțile după coperte și nu citea nicio pagină înainte de a decide să le pună deoparte.

Pe de altă parte, Joaquin se lăsa pradă propriei perspective asupra partenerei, în loc să observe fiecare femeie și fiecare situație așa cum erau. Jenn Granneman scrie în cartea *The Secret Lives of Introverts* că imaginația introvertiților poate idealiza rapid o persoană întâlnită de curând și, apoi, ei o văd doar prin lentilele îndreptate spre ei înșiși. Așadar, tendința de a avea o viață interioară intensă

poate conduce la romantizarea unei potențiale legături amoroase, fără să se mai țină cont de realitate.

Când întâlnești o persoană nouă și te îndrăgostești, activezi o parte a creierului care nu este rațională. Dacă mai și ești un introvertit tipic cu o viață interioară activă, chiar că nu vei mai percepe lucrurile limpede! Iar atunci când nu reușești să vezi cu adevărat persoana din fața ta, pentru ea poate fi o mare dezamăgire.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Deși abilitatea de a fi selectiv poate fi o superputere, ea poate să ducă și la apariția unor obstacole și la inimi frânte. Hai să descoperi modalități sigure de a fi doar un avantaj, nu o piedică.

- **Fii dispus să mergi măcar la o primă întâlnire.** Mereu le spun clienților care nu-s siguri că se potrivesc cu cineva: „Doar du-te la întâlnire. Dacă nu iese nimic, măcar vei avea companie și îți vei exersa abilitățile sociale.“
- **Nu te fixa asupra unei singure persoane.** Dacă nu e dificil pentru tine, poate ar fi bine să te întâlnești cu mai mulți potențiali parteneri într-o perioadă. Asta te va ajuta să-ți reglezi imaginația superactivă, deoarece te vei gândi la mai multe persoane și energia ta va fi împărțită între ele.

- **Fii realist.** Unui introvertit îi poate cădea cu tronc cineva prea puțin cunoscut pe nepusă masă. Prin urmare, va crea o relație idealizată în lumea sa interioară. Scrie despre întâlnirea ta și, în ziua următoare, citește relatarea; asta te va ajuta să vezi lucrurile dintr-o perspectivă diferită. Percepi ce s-a întâmplat la fel ca ieri?
- **Ascultă-ți prietenii (sau terapeutul) – probabil au dreptate.** Când suntem orbiți de dragoste, vedem lumea prin niște lentile ale fanteziei. Totuși, alți oameni din viața ta pot fi capabili să-ți ofere o viziune mai realistă. Dacă mai mulți amici îți zic același lucru, fă un pas înapoi și detașează-te un pic de persoana de care te-ai îndrăgostit. După un timp, lentilele cu care vezi realitatea se vor regla și vei analiza situația cu mai multă luciditate.
- **Ia-o încet.** Toate sugestiile de aici te ajută să o iei mai ușor. În plus, dacă te dedici hobbyurilor sau altor interese, sau te întâlnești cu amici de-ai tăi, vei putea să o iei mai încet.

Teme de gândire

Abilitatea de a fi selectiv este extrem de utilă în luarea deciziilor în orice arie a vieții. Ca introvertit, îți poți dezvolta înclinația naturală de a fi mai precaut și de a delibera pentru a lua cele mai bune hotărâri în privința posibililor parteneri. Totuși, lăsată de capul ei, această tendință îți poate pune piedici în cazul în care devii prea selectiv sau nu ți-e foarte clar ce cauți.

Gândește-te la modul în care ești selectiv în viața ta amoroasă.

- În cel fel m-a ajutat faptul că sunt selectiv?
- În ce fel m-a ținut pe loc sau m-a blocat?
- Ce-ar fi dacă mi-aș schimba percepția despre mine ca fiind „pretențios" și aș alege să fiu „selectiv" în mod intenționat?
- Pot apela la un prieten sau la un confident de încredere pentru un feedback fără prejudecăți? Bazându-mă pe el, consider că abilitatea de a fi selectiv a adus beneficii în viața mea?

Capitolul 6

Arta de a asculta

Probabil ți s-a spus de mai multe ori că ești un bun ascultător. Asta spre deosebire de extrovertiții din viața ta, care tind să fie genul de oameni care își iau energia de la cei din jur și care nu țin pentru ei niciun gând ce le trece prin minte. Dacă tu te concentrezi mai mult asupra lumii tale interioare, nu simți nevoia să „gândești cu voce tare“ când ești în preajma altora. Acest fapt te face să fii în mod firesc un ascultător mai bun. Așa cum vei descoperi în capitolul de față, ai astfel un avantaj când vine vorba de întâlniri romantice și relații, atâta vreme cât știi să te folosești de el.

Scena 1: A sta tăcut

A fi tăcut nu înseamnă că nu acorzi atenție. Adesea le spun celorlalți: „Dacă nu vrei să-mi aduc aminte ceva, atunci nu mi-o spune.“ Sunt bine-cunoscută pentru capacitatea de a-mi aminti tot ce aud, chiar dacă nu mi s-a zis mie direct. Am pierdut numărul dăților în care i-am surprins pe cei din jurul meu cu o amintire detaliată a unei conversații avute cu mulți ani în urmă. Tăcerea și memoria mă ajută să fiu o bună terapeută și am devenit destul de pricepută în a-i cunoaște pe oameni în contexte sociale precum întâlnirile dintre potențiali parteneri amoroși.

Când sunt în preajma unui extrovertit, de obicei stau liniștită și ascult cu interes, în timp ce interlocutorul meu entuziasmat îmi împărtășește ceva. Răspund doar după ce a terminat. Probabil îi povestesc o experiență similară sau reflectez la ce a zis și la ce am

înțeles eu. Ca o introvertită cu o lume interioară activă, a sta și a-mi asculta partenerul spunând diverse povești este o stare firească pentru mine și îmi face plăcere. În loc să citesc o carte, e ca și când cartea îmi este citită de însuși unul dintre personaje.

Dacă am ca interlocutor un introvertit, scena este foarte diferită. Uneori, durează nițel până demarăm o conversație, căci trebuie să ne dăm seama care dintre noi va vorbi primul. Când mă întâlnesc cu introvertiți, există mai multe momente de tăcere și discuțiile sunt mai puțin animate. Nu simțim nevoia să exagerăm în a ne face înțeleși sau în a ne conecta reciproc. Mai mult, înclinația noastră spre calm și tăcere ne permite să stăm împreună fără să ne vorbim, nefiind necesar ca orice moment să fie saturat de conversație.

Sub lupă

Adam McHugh, scriitor și colaborator al Introvert, Dear (o comunitate online a introvertiților), descrie capacitatea naturală a introvertitului de a asculta ca fiind abilitatea de a fi ospitalier cu gândurile și sentimentele altcuiva. Când discuți online, sau față în față, cu un potențial partener romantic ieși din lumea ta interioară și întâmpini cu brațele deschise experiența de a afla mai multe despre altcineva și aceea de a te conecta cu acea persoană.

Ca introvertit, înclinația ta firească este, de obicei, să absorbi informațiile în lumea ta și să le reții pentru a ți le aminti mai târziu. În fluxul conversației, asta înseamnă adesea că creierul tău introvertit nu face eforturi suplimentare de

a elabora următorul răspuns sau intervenție legată de propriile tale gânduri, așa cum funcționează cel mai adesea creierul unui extrovertit. În schimb, tu distribui informațiile care ți se furnizează în minte, în timp ce-ți asculți activ interlocutorul. Cei care discută cu tine sunt încântați că nu sunt întrerupți, așa cum o face adesea orice extrovertit. Ca un ascultător natural, transmiți un mesaj nerostit conform căruia: „Sunt interesat de ceea ce spui și sunt suficient de răbdător ca să aștept să termini pentru a-ți împărtăși propriile mele gânduri despre subiect."

PUNE ÎN PRACTICĂ

A asculta este o artă. Deși ești un ascultător înnăscut și asta te ajută să creezi conexiuni interumane pentru că transmiți mesaje conform cărora ești interesat de altă persoană, prea multă ascultare fără replici reciproce poate fi interpretată ca exact opusul – lipsă de interes.

Steven R. Covey, autorul cărții *The Seven Habits of Highly Effective People*[4], vorbește despre abilitatea de a asculta pentru a înțelege și despre abilitatea de a asculta pentru a răspunde. Ascultarea pentru a înțelege este abilitatea de a absorbi informații fără să te gândești în mod activ la ce vei răspunde tu. Este vorba despre înțelegerea experienței interlocutorului și oferirea de validări pentru

ceea ce împărtășește. Ascultarea pentru a răspunde este arta de a absorbi noi informații în timp ce-ți formulezi propriile păreri în raport cu ceea ce îți spune celălalt.

Introvertiții tind să fie buni la ascultarea pentru a înțelege, dar nu la fel de buni la ascultarea pentru a răspunde. Iată câteva tehnici utile pentru a te ajuta atât să înțelegi, cât și să răspunzi.

Practică limbajul corporal nonverbal. Când am început să fac videouri pentru podcasturile mele, am observat că limbajul meu corporal nu se potrivea cu entuziasmul sau curiozitatea pe care știam că le trăiesc în acele momente. Am exersat trăsăturile faciale caracteristice emoțiilor mele și m-am străduit din răsputeri să le arăt în timpul filmărilor. De exemplu:

- Un zâmbet larg poate indica entuziasm sau plăcere.
- Sprâncenele ridicate pot arăta interes pentru ceva sau surpriză.
- Gura deschisă poate desemna o stare de șoc, de încântare sau surpriză.

Trebuie să fii atent și la semnele limbajului corporal care pot transmite mesaje eronate, precum:

- Agitația sau mișcarea exagerată poate însemna nervozitate sau disconfort.
- Privirea în gol poate arăta dezinteres sau ignorare.

- A te uita în altă direcție poate fi un semn pentru dezinteres.

Echilibrează ascultarea cu vorbirea. Când începi să cunoști pe cineva, este important să echilibrezi vorbirea cu ascultarea. Tăcerea este un indiciu foarte bun că ești atent și că-i permiți partenerului să-și împărtășească gândurile. Totuși, prea multă tăcere poate transmite mesajul că nu ești interesat. Arată-i partenerului că ești interesat punându-i întrebări despre experiențele sale, povestindu-i experiențe de-ale tale similare cu ale lui și rămânând concentrat asupra lui, nelăsându-te distras de telefon sau de alți oameni din jur. Dacă nu te interesează subiectul de discuție, încearcă să-l schimbi cu unul care are mai mult sens și semnificații profunde pentru tine.

Du-te pregătit pentru conversație. Deși probabil nu-ți place să stai la taclale și să pălăvrăgești (vom vorbi mai mult despre asta în capitolul 7), faptul că te duci la o întâlnire pregătit cu câteva teme de discutat te va ajuta să te simți în largul tău în timp ce formezi o legătură cu cel din fața ta. Dacă vrei, poți alcătui o listă cu niște subiecte și mai multe puncte de interes în legătură cu fiecare dintre ele. Poate ai observat că aveți interese sau hobbyuri comune pe profilurile online sau poate discutați despre ultimele voastre călătorii. Asigură-te că sunt subiecte despre care vei vorbi deschis, să nu fie o simplă listă de întrebări pe care să i le pui celui cu care te întâlnești.

Scena 2: Ce înseamnă să asculți?

Priya, care se identifica drept extrovertită, și Gabriella, care se identifica drept introvertită, au venit la terapie relațională pentru a-și rezolva dificultățile de comunicare. Deși erau împreună de un timp, problema începuse încă de la primii pași ai relației lor. Ca mulți alții, au crezut că se va rezolva de la sine, fapt care se întâmplă rar. Au ajuns la un punct în care luau în considerare despărțirea și au căzut de acord să vadă dacă terapia le va ajuta în vreun fel.

„Pur și simplu cred că ea nu mă ascultă“, a declarat categoric Priya în timp ce-și încrucișa brațele și îi arunca priviri piezișe Gabriellei.

„O ascult“, a spus calm Gabriella, fără să exprime vreo emoție în voce și fără să transmită ceva prin intermediul limbajului corporal.

N-a fost nevoie ca Priya să-mi zică ceva pentru a înțelege mesajul ce se citea pe chipul ei, adică acela că nu credea o iotă. „Poți să-mi dai un exemplu de moment în care Gabriella nu te-a ascultat?“ am rugat-o eu.

„Desigur. Chiar de la primele întâlniri, eu îi spun diverse lucruri, iar ea aproape că nu se deranjează să se întrerupă din ce face în acel moment. Nicio emoție, nicio expresie facială, nicio vorbă. Nimic!“ Priya devenea din ce în ce mai exasperată și mai frustrată pe măsură ce-și aducea aminte numeroasele situații în care partenera ei introvertită nu-i răspunsese.

„Poftim? Vrei să se aprindă un indicator cu neon imediat după ce-mi zici orice chestie?“ a

întrebat-o Gabriella, exteriorizându-și frustrarea.

„Stați un pic“, am intervenit eu înainte ca lucrurile să scape de sub control. „Aș vrea să aflu mai multe despre experiențele voastre conversaționale, inclusiv despre așteptările voastre legate de vorbire și ascultare.“

M-am întâlnit cu fiecare separat, pentru a le permite să se exprime liber, fără să se creeze alte motive de tensiune între ele. Am descoperit că, așa cum spunea Gabriella, partenera ei extrovertită „tinde să bată câmpii și să pălăvrăgească mult. Uneori parcă vorbește doar de dragul de a vorbi și nu se adresează cuiva în mod special. E greu să-mi dau seama *dacă* trebuie să o ascult. Sincer, nu prea am nevoie să spun multe ca să înțeleg ce-mi zice altcineva. Fac la fel cu toți, dar ea pare că o ia personal. Și culmea e că eu mereu îi răspund când îmi pune întrebări și îi pot repeta tot ce mi-a zis.“

Când a venit Priya la ședință, a vorbit despre încercarea de a se conecta cu partenera ei introvertită prin intermediul conversațiilor, împărtășindu-i ce a făcut de-a lungul unei zile sau ce a învățat interesant. „E pur și simplu modul meu de a mă conecta cu oamenii, nu par să am probleme cu alții din jurul meu.“

Sub lupă

După ce am discutat cu Priya și cu Gabriella împreună și separat, am început să înțeleg ce se întâmpla. Era un exemplu clasic de relație în care un partener este extrovertit, iar celălalt, introvertit. Priya și Gabriella nu aveau probleme

de comunicare; pur și simplu, comunicau între ele, dar fiecare în modul propriu.

Priya aborda interacțiunea cu Gabriella ca o extrovertită, iar Gabriella relaționa cu Priya ca o introvertită. Deși Gabriella nu întrerupea discuțiile cu interjecții, asta nu însemna că nu asculta. Era implicată, dar tăcută, și răspundea sau comenta atunci când credea că este necesar. Așa cum subliniase și Gabriella, reacționa prompt la cererile Pryei, chiar dacă aparent nu asta intenționa să facă. Priya interpreta însă această atitudine ca fiind ignorare.

Așa cum poate îți amintești din capitolul 3, când o persoană este anxioasă sau stresată, creierul ei comută pe „programul" responsabil de supraviețuire, fapt care o poate împiedica să observe detalii din mediu, precum reacțiile partenerului. Anxietatea puternică a Pryei, legată de problemele relaționale, o determina să treacă cu vederea momentele în care Gabriella chiar răspundea la subiectele aduse de ea în discuție. Practic, Priya omitea să remarce că Gabriella chiar o asculta.

Când le-am primit din nou împreună la terapie, le-am împărtășit ideile și observațiile mele referitoare la modul în care comunicau și la așteptările lor în privința comunicării. Am subliniat că Priya se aștepta ca interlocutorii ei să se implice activ în conversații și să-și declare direct intențiile, pe când Gabriella nu simțea nevoia să folosească multe cuvinte, nici măcar expresii nonverbale, pentru a confirma că a înțeles informațiile și nu dorea să-și împărtășească planurile. Pe măsură ce

vorbeam, amândouă dădeau din cap afirmativ și au început să se relaxeze. În sfârșit, își înțelegeau reciproc stilurile de comunicare total diferite.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Ascultarea activă este o tehnică simplă care ajută cuplurile cu stiluri de comunicare diferite și nu presupune ca vreuna dintre persoanele în cauză să-și schimbe dramatic modul în care face lucrurile. Ea implică apelarea la ascultarea conștientă și la contactul vizual direct pentru a arăta că cineva ascultă, precum și folosirea unor comentarii sau parafrazări clarificatoare legate de ceea ce s-a transmis pentru ca interlocutorii să fie siguri că mesajele au fost percepute corect.

Le-am încurajat pe Priya și pe Gabriella să practice ascultarea activă folosind următoarele strategii.

- **Timp fără distrageri.** Există momente în care este în regulă să ai o conversație în timp ce faci mai multe lucruri deodată, precum împăturirea rufelor spălate, gătitul sau condusul mașinii. Dar există și situații în care partenerul tău dorește să-i acorzi atenție maximă. Încurajează-l să-și exprime această nevoie prin afirmații precum: „Am nevoie să vorbesc cu tine despre _____ . Când ai un moment în care să nu fii ocupat?“ Apoi

stabilește când îi poți acorda partenerului tău timp fără distrageri.

- **Atenție.** Deși poate ești ocupat sau încerci să rezolvi unele lucruri, asigură-ți partenerul că se bucură de toată atenția ta. Îi poți arăta asta:
  - menținând contactul vizual direct cu el pe parcursul conversației,
  - lăsând alte activități deoparte pentru moment,
  - asigurându-l verbal că îl asculți în mod activ.
- **Clarificări și parafrazări.** Pentru a fi sigur că ești pe aceeași lungime de undă cu partenerul tău, e bine să-i repeți ce ai auzit. Astfel vei evita conflictele nedorite, când unul dintre voi interpretează diferit unele lucruri. De exemplu:
  - „Ce pare că ai nevoie este _____.“
  - „Te pot ajuta eu cu _____. Voi pune asta pe lista mea de lucruri de făcut pentru mâine.“

Teme de gândire

Înclinația naturală a majorității introvertiților este aceea de a asculta mai degrabâ decât aceea de a vorbi. Este un avantaj atunci când ai nevoie să cunoști pe cineva și este un fapt cu care extrovertiții nu se pot lăuda. Totuși, când asculți fără să reacționezi defel în conversații, sau nu-ți arăți deloc entuziasmul ori interesul prin indicii verbale sau nonverbale, s-ar putea ca atitudinea ta să fie percepută eronat de către ceilalți. Gândește-te la modul în care îi asculți acum pe cei cu care te întâlnești.

- Tind să ascult pentru a reține informații sau pentru a răspunde?
- Când funcționează mai bine pentru mine ascultarea pentru a răspunde? Dar ascultarea pentru a reține informații?

Când vei merge la următoarele întâlniri, fii atent la felul în care îi asculți pe interlocutori și la ce abilități de ascultare apelezi. Revino la tehnicile prezentate pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de ascultare și cele de răspuns. Întreabă-te:

- Ce abilități folosesc în prezent într-o manieră eficientă?
- Pe care le-aș putea dezvolta mai mult?

Capitolul 7

Nu simula conversații mărunte

Conversația este temelia conexiunilor dintre parteneri. Ca un adevărat introvertit, care nu agreează deloc pălăvrăgelile fără sens, probabil găsești acest lucru extrem de dificil. Așa cum vei afla în capitolul de față, trucul pentru a naviga în discuțiile din timpul întâlnirilor romantice este acela de a nu cădea pradă tentației de a te preface că ești extrovertit, încercând să fii sociabil, vorbind despre orice și punând un milion de întrebări. În schimb, îți poți exploata tendința înnăscută de a avea conversații semnificative pentru a-i atrage pe oamenii de care ești interesat și a te conecta cu ei.

Scena 1: Bărbatul scump la vorbă

Tyler a venit la mine după o relație de lungă durată care se terminase. El începuse să iasă din nou la întâlniri. Nu o făcuse de mai bine de zece ani și era nesigur în privința modului în care să abordeze lucrurile acum că era singur.

Tyler era scump la vorbă, așa cum am constatat și eu ședință după ședință. Adesea, trecea direct la subiect chiar când intra în cabinet și apoi îmi răspundea cât mai pe scurt și mai simplu la întrebări. Am discutat despre cum ar putea să înceapă să întâlnească femei

și cum să-și descopere propriile nevoi într-o relație. Într-o zi, a sosit la terapie arătând foarte confuz și frustrat.

„Ce te frământă?“ l-am întrebat direct, știind deja că nu-i place să-l iau pe ocolite.

„Chestia asta cu întâlnirile nu merită efortul, prea multe frustrări! Se pare că nu reușesc să determin pe nimeni să-mi răspundă la mesaje! Adică, de ce se înscriu oamenii pe aplicații matrimoniale dacă nu sunt dispuși să poarte o conversație?!“

„Spune-mi mai multe despre aceste interacțiuni. De pildă, ce tipuri de mesaje le trimiți femeilor?“ l-am întrebat.

„Știi tu, de genul «Hei, ce mai faci?» sau «Ce planuri ai în weekend?»“.

„Astea-mi par invitații la taclale“, am replicat eu, înclinându-mi capul și ridicându-mi sprâncenele pentru a-mi arăta uimirea. I-am acordat câteva clipe să se gândească înainte de a-i spune: „Deși ne cunoaștem de puțin timp, știu bine că nu ești tipul care stă la taclale. Tu preferi să intri direct în subiect și să nu te pierzi în detalii. Greșesc cumva?“

„Mda, cam ai dreptate. Eu doar am presupus că așa ar trebui să încep o conversație cu alții...“ A lăsat fraza suspendată – nici afirmație, nici întrebare.

„E desigur *una* dintre modalitățile de a începe o discuție. Dar ai putea să inițiezi una abordând un subiect de interes comun sau întrebând despre o fotografie postată. Ai putea, de asemenea, să spui ceva despre tine, ceva ce nu ai scris în descrierea din profil.“

Confuzia și frustrarea lui Tyler s-au redus, însă tot nu părea convins că propriul stil de comunicare chiar ar putea să-l ajute să cunoască femei. Am continuat: „În loc să tot încerci să faci la fel ca alții, te-ai gândit cum să-ți folosești dorința de a dialoga pe anumite teme pentru a ieși în evidență și pentru a obține mai multe răspunsuri?“

Sub lupă

Înainte să prezint exercițiul făcut de mine cu Tyler, să analizăm un pic ce s-a întâmplat când el a început să-și caute parteneră online. Tyler a căzut în capcană și a încercat să se adapteze în lumea extrovertiților, în loc să utilizeze în avantajul propriu abilitatea de a se angaja în conversații profunde. Ca introvertit, știi foarte bine că extrovertiții se așteaptă să comunici în stilul lor. Precum Tyler, și tu ai învățat să porți conversații mărunte pentru a te integra, dar asta nu te ajută să te faci remarcat, mai ales dacă ceilalți primesc mesaje de același fel. Dacă o persoană este introvertită, așa ca tine, atunci pentru ea pari doar un alt extrovertit, iar ea își dorește probabil să aibă o comunicare profundă și sinceră încă de la început.

Tyler nu-și folosea abilitatea de a iniția conversații semnificative, aducând în discuție în schimb mărunțișuri. Rezultatul? Femeile nu-i răspundeau la mesaje, fapt care se întâmplă pe aplicațiile matrimoniale dacă cineva nu iese în evidență față de ceilalți. Deși Tyler *putea* să aibă conversații semnificative, așa ca în ședințele noastre, pe scena întâlnirilor romantice se bloca, deoarece nu era autentic,

fapt care-i provoca frustrări legate de proces în sine. De aceea, pierdea posibilitatea de a crea conexiuni cu cei care căutau pe cineva cu un stil conversațional mai profund.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Acum voi descrie exercițiul făcut cu Tyler. Îți poate fi de folos dacă te vei confrunta vreodată cu o situație similară în mediul online.

Identifică subiecte pentru o conversație semnificativă. Găsește o persoană care te interesează, analizează-i profilul și identifică acele lucruri unice care te atrag în cazul ei. Pentru Tyler, s-a întâmplat să fie o femeie pe nume Sonya, care posta poze din călătoriile ei și care era foarte activă; susținea că îi plac jocurile, drumețiile, picnicurile și că experimenta golful; în plus, era interesată să aibă o relație de lungă durată.

Acum, imaginează-ți că o cunoști deja pe persoana din aplicație. Cum ai începe o conversație, știind toate aceste lucruri despre ea? De pildă, are o ocupație preferată despre care știi și tu câte ceva? Poate niște fotografii dintr-un loc unde ai fost sau unde vrei să te duci? Sau imaginează-ți că ar fi vorba de profilul tău. Ce mesaj ai dori să-ți trimită această persoană?

Gândește-te la alternative pentru conversațiile mărunte. Odată ce ai identificat subiecte de

discuție, încearcă să formulezi un mesaj pe care să-l transmiți și care să evite banalitățile obișnuite. Tyler a văzut că Sonya era o excursionistă entuziastă care iubea călătoriile și plimbările la fel ca el. După ce am discutat împreună, l-am ajutat pe Tyler să pună în cuvinte ce dorea să-i zică și iată mesajul rezultat:

> **Bună, Sonya! Fotografiile tale din timpul călătoriilor sunt grozave. Pe unde te-ai mai plimbat? Eu am vizitat de curând pădurea națională din Carolina de Nord într-o escapadă de weekend.**

Împărtășește-ți interesele cu ceilalți. Desigur, conversația este o stradă cu două benzi, deci asigură-te că adaugi suficiente informații despre tine în cadrul profilului tău pentru a trezi interesul altora. Pot fi date despre domeniul tău de activitate, despre hobbyuri, despre ce-ți place să înveți și scrie și câteva detalii mai neînsemnate despre tine – dar care te prezintă ca o persoană cu care se poate relaționa și comunica ușor, nu doar ca pe o altă figură din mulțime. Căci, cine știe, poate vei vorbi chiar cu un alt introvertit!

Mă bucur să pot spune că Sonya i-a răspuns lui Tyler la mesaj, că au continuat să vorbească și, apoi, chiar s-au întâlnit de câteva ori. Deși

probabil exercițiul acesta nu va conduce *de fiecare dată* la obținerea unui răspuns, te va ajuta să ieși în evidență și să-ți folosești abilitatea de a avea conversații semnificative și pertinente cu scopul de a-ți găsi un partener potrivit.

Scena 2: Bombardat!

Khalid primea adesea feedback de la persoanele cu care se întâlnea privitor la faptul că, în conversații, le „bombarda cu întrebări“. Oamenii spuneau că le era greu să susțină o discuție cu Khalid. În consecință, el se simțea și mai anxios în contexte sociale, nemaiajungând să aibă a doua sau a treia întâlnire cu cineva.

Aveam nevoie să aflu exact ce făcea Khalid, dar nu-i puteam cere să-și înregistreze întâlnirile și nu-l puteam urmări pe unde se ducea. Așa că l-am întrebat dacă avea niște conversații scrise ca să văd ce îi răspundeau ceilalți. Khalid mi-a arătat un schimb de mesaje avut după o primă întâlnire.

Ma 10:03

Khalid: Hei!! Mă bucur că am avut ocazia să ne cunoaștem! M-am simțit foarte bine! Mi se pare cool că ești pasionat de prelucrarea lemnului și de sudură! Și eu! La ce lucrezi acum? Ai ajuns la noul magazin deschis în oraș??

Ma 13:12

Khalid: Sper că ai o zi bună! Tocmai am fost la pizzeria de care mi-ai povestit. Ai dreptate! Pizza hawaiiană e grozavă! Cum ai găsit locul ăsta? Mulțumesc că mi-ai zis de el!

Ma 14:23

Alex: Salut! Și eu m-am bucurat să te cunosc. Ei bine, lucrez la un proiect pentru casa mea. Voi începe să muncesc de acasă, deci îmi extind zona de lucru. La asta am trebăluit toată ziua. Ce bine că ți-a plăcut pizzeria! Cu siguranță cea mai bună hawaiiană din lume!

Ma 14:45

Khalid: Oh!! Extinderea spațiului de lucru! Cool! Ce faci? Noi rafturi? Un birou mai mare? Ar trebui să-ți iei un sistem cu două monitoare. Te pot ajuta! Și lumini! Sigur vei avea nevoie de o bună iluminare pentru callurile video. Ai multe? Știu pe cineva care te-ar putea ajuta cu asta, dacă ai nevoie.

Ma 19:39

Khalid: Sper că ai avut o zi bună!

Sub lupă

Khalid era un introvertit care încerca să se adapteze în lumea extrovertiților apelând la conversații mărunte. Din nefericire, el nu se prea pricepea la asta. Ceea ce am înțeles din conversația lui cu Alex (și ceea ce am presupus că se întâmpla și la întâlniri) a fost că se credea insuficient de sociabil și prea tăcut, astfel încât se străduia prea mult să compenseze.

Khalid nu era prea vorbăreț de felul lui și toată viața primise mesaje conform cărora discuțiile cu alții te ajută să te integrezi la job și în situații sociale. Așadar, și la întâlniri, încerca să stea la taclale cu partenerii. Pentru că nu îi venea firesc să facă asta, anxietatea lui socială se exacerba, ceea ce doar înrăutățea lucrurile. Așa cum spunea chiar el, partenerii fie dispăreau, fie îi cereau să păstreze distanța pentru a îndepărta disconfortul creat de bombardamentul conversațional al lui Khalid și pentru a se ține deoparte de o prea mare apropiere prea devreme în relație.

PUNE ÎN PRACTICĂ

„Se pare că vrei cu adevărat să te apropii de ceilalți“, i-am zis după ce am citit conversația de pe chat.

„Da! Vreau!“ a confirmat el.

„Ca să fiu sinceră, cred că încep să înțeleg motivele pentru care încercările tale de a avea o relație romantică dau greș. E posibil ca străduința ta de a te conecta și de a te adapta să le apară celorlalți ca fiind intruzivă și copleșitoare. Probabil ar fi bine să încetinim un pic lucrurile și să înveți să-ți echilibrezi abilitatea de a avea conversații profunde cu o doză rezonabilă de banalități."

Am parcurs cu el conversația avută cu Alex pentru a descoperi modalități diferite de a-l aborda. Khalid a subliniat ceea ce eu bănuiam, adică faptul că era deja anxios deoarece credea că nici relația asta n-o să meargă. Anxietatea apare când ți-e lumea mai dragă, iar ceilalți o vor observa cu siguranță. În mod firesc și inconștient, oamenii evită situațiile și comportamentele inconfortabile, iar anxietatea lui Khalid devenea un motiv de renunțare. Așadar, primul meu sfat a fost să-și gestioneze anxietatea. L-am învățat câteva tehnici de management al anxietății și l-am încurajat să le practice zilnic, mai ales înainte de o întâlnire. Iată câteva trucuri pe care le-am discutat cu Khalid.

Mai puțin este mai mult când vine vorba de punerea de întrebări. O întrebare bună este ca o doză de dopamină care recompensează creierul dându-i ceva nou la care să se gândească și vă poate determina și pe tine, și pe partener, să vreți să vorbiți mai multe. Totuși, prea mult deodată duce la suprastimulare și la dificultatea de a urmări lucrurile, fapt care se soldează cu posibilul blocaj al interlocutorului.

Tăcerea e brățară de aur. Deși în lumea contemporană totul este despre gratificarea instantanee și stimularea necontenită, nu uita că unii oameni nu stau lipiți de telefon 24 din 7. Așa cum spusese chiar el, Alex fusese ocupat toată ziua și s-a trezit cu o grămadă de mesaje de la Khalid. Așa cum prea multe întrebări sunt suprastimulatoare, prea multe mesaje pot fi copleșitoare. Gândește-te cum te-ai simți tu dacă ai fi bombardat de atâția stimuli.

Spune-o cu voce tare sau apelează la un joc de rol. Folosesc mereu această tehnică cu clienții. Dacă vrei să știi cum va fi perceput un mesaj, pune pe altcineva să îl zică mai întâi. În cazul lui Khalid, i-am repetat pur și simplu ce scrisese și a înțeles cum s-a simțit cel mai probabil Alex. Dacă nu ai un amic cu care să faci jocul de rol, poți să rostești cu voce tare ce ai de gând să spui.

Rămâi la întrebări deschise. Sunt întrebări la care nu se poate răspunde doar cu „da“, „nu“ sau doar în câteva cuvinte. Ele permit conversației să curgă natural, în timp ce întrebările închise pot foarte ușor să pună capăt unui dialog. Întrebarea lui Khalid: „Cum ai găsit locul ăsta?“ era o întrebare deschisă foarte nimerită. Îi permitea lui Alex să povestească câte ceva despre interesele lui, fapt care ar fi condus spre o conversație mai profundă.

Teme de gândire

Probabil cam toată viața ai auzit mesaje similare cu cele primite de Khalid și Tyler despre ce presupune implicarea în conversațiile cu alții. În baza unora dintre ele ți-ai creat credințe limitative despre sine, așa cum am discutat în capitolul 3. Te-ai ales deci cu și mai multă anxietate.

Gândește-te la abilitatea ta înnăscută de a avea conversații profunde. Folosind afirmații pozitive, cum ți-ai descrie această abilitate? De exemplu: „Sunt concis și direct“ sau „Le spun verde-n față ce gândesc“. Ce-ți mai trece prin minte?

Când te gândești la stilul tău de comunicare folosind aceste afirmații pozitive, cum te simți în comparație cu momentele în care ceilalți îți zic că stilul tău de comunicare este un punct slab sau o problemă? Iată câteva cuvinte care te pot ajuta:

- Stăpân pe sine
- Direct
- Încrezător
- Talentat
- Cult
- Capabil
- Clar

În fine, gândește-te cum ai începe o conversație apelând la astfel de cuvinte sau afirmații pozitive. Cum s-ar schimba modul tău de inițiere a unui dialog?

Capitolul 8

Profunzime și sens

Ca orice introvertit, probabil preferi să legi mai puține conexiuni cu alții, iar ele să fie profunde și pline de sens. Construirea acestor relații necesită timp și energie. Uneori, pare a fi o sabie cu două tăișuri, căci, în vreme ce ai grijă să îți menții energia, trebuie să te implici în formarea unei legături care să fie potrivită pentru tine. E posibil să constați că devii epuizat jonglând cu diferite arii ale vieții tale, inclusiv cu întâlnirile amoroase. Cât de des ai încercat să-ti schimbi obiceiurile de cuplare și tot n-ai găsit partenerul căutat? Asta nu face decât să-ți provoace și mai multă frustrare în privința întâlnirilor și, probabil, te poate determina să renunți la ele. Hai să vedem cum unii introvertiți și-au folosit dorința de a avea relații profunde pentru a influența pozitiv procesul de descoperire a unui partener.

Scena 1: Dezamăgire la club

În capitolul 4, l-am prezentat pe Paul, care a avut mai mult succes la întâlniri după ce și-a clarificat valorile și nevoile. El a început să se străduiască din răsputeri să iasă din propria zonă de confort pentru a interacționa cu oamenii în diverse situații sociale. Totuși, la câteva luni după ședința noastră inițială, era

neliniștit și mi-a povestit despre o noapte de weekend, când mersese cu prietenii lui la un bar unde se reuneau cei care-și căutau pereche.

„La început, am fost entuziasmat“, mi-a mărturisit. „Noaptea a debutat într-o atmosferă de distracție. Am cunoscut câțiva oameni și am avut conversații decente. Apoi au apărut din ce în ce mai multe persoane, iar locul a devenit aglomerat, gălăgios.“

„Cum te-ai simțit în acele momente?“ l-am întrebat.

„Mai puțin implicat“, mi-a replicat, „și m-am refugiat într-un colț mai liniștit pentru a discuta cu tipii de-abia cunoscuți. Dar tot continuau să sosească alții și pe-acolo. După o vreme, mi-a fost greu să mă concentrez și nu m-am mai simțit bine.“ Era total dezamăgit.

„Pare că a fost un loc extrem de agitat“, i-am zis, gândindu-mă în sinea mea că și eu aș fi fost copleșită.

„Da, chiar așa a fost, mai ales cu cât veneau mai mulți oameni. Totuși, la început, n-a fost chiar rău. Îmi doream cu adevărat să fac cunoștință cu alții și asta își doreau cu toții în acea noapte.“

Înainte să apuc să spun ceva, Paul a continuat: „Nu era ceva în neregulă. Pur și simplu, parcă lipsea ceva. Am întâlnit câțiva oameni interesanți, dar, după aceea, nu m-am putut bucura de asta.“ Părea din ce în ce mai dezamăgit în timp ce se afunda mai adânc în canapea.

„Cred că încerci să combini viața socială cu cea romantică și nu reușești să le echilibrezi“, i-

am răspuns. „Cum ar fi dacă ai separa activitățile cu amicii de cele de căutare a partenerilor? După ce formezi o conexiune sau o relație cu cineva, de-abia apoi poți încerca să le îmbini puțin mai mult.“

Sub lupă

Deși devenise mult mai conștient de propriile nevoi, inclusiv aceea de a avea conexiuni profunde, am observat că Paul încă aplica aceleași patternuri de comportament, încercând să întâlnească parteneri în medii aglomerate sau suprastimulatoare, în cadrul cărora sunt mai comune legăturile și conversațiile superficiale, nu cele intelectuale.

Cluburile constituiau locuri obișnuite de întâlnire pentru cei de aceeași vârstă cu Paul și îi înțelegeam dorința de a merge acolo împreună cu prietenii lui. Totuși, știam că nu erau deloc cele mai indicate pentru a crea legături profunde cu altcineva care i-ar fi putut deveni ulterior partener. Dacă ar fi avut deja o relație consolidată, atunci eram convinsă că Paul ar fi putut să se bucure mai mult când s-ar fi dus în aceste cluburi, fără să trăiască anxietatea și presiunea de a interacționa cu cineva într-un loc zgomotos și aglomerat.

După ce am discutat cu Paul despre acest pattern, mi-a dezvăluit că se luptă cu echilibrarea timpului acordat prietenilor cu cel petrecut cu potențialii parteneri. Încerca să le împace, deși, pentru el, aceasta nu era deloc cea mai bună modalitate de a cunoaște un partener cu care să aibă o conexiune profundă.

La fel ca alte lucruri în viață, să îți găsești un partener durează mult! Planul lui Paul de a petrece timp cu amicii și de a-și găsi, simultan, o posibilă pereche îl aplică mulți dintre clienții mei. Însă nu este mereu cea mai bună cale de urmat atunci când încerci să echilibrezi două părți diferite ale vieții. Un context social animat poate fi potrivit pentru timpul petrecut cu prietenii, nu și pentru cel acordat întâlnirilor romantice. Gândește-te! Dacă plănuiești o întâlnire cu cineva, nu le-ai zice amicilor tăi să vină acolo la aceeași oră pentru ca să fii nevoit să-ți împarți atenția între ei, nu-i așa?

PUNE ÎN PRACTICĂ

Introvertiții se confruntă adesea cu burnout relațional dacă au multe interacțiuni superficiale și nu reușesc să aibă legături mai profunde, care să-i ajute să se simtă împliniți. Îi încurajez pe clienți să-și programeze timp pentru întâlniri amoroase în fiecare zi sau săptămână, dar să stabilească niște limite clare. În general, întâlnirile amoroase sunt destul de intruzive, cu un flux intens de mesaje și cu cerințe de a da răspunsuri, la care se adaugă timpul ce trebuie acordat în fiecare săptămână acestor relații – toate acestea te pot copleși. Printre consecințe se numără lipsa de satisfacție relațională, folosirea fără rațiune a aplicațiilor de întâlniri sau renunțarea la a căuta un partener.

Iată câteva idei care să te ajute să previi burnoutul relațional.

- **Stabilirea unei perioade precise dedicate întâlnirilor amoroase în fiecare săptămână.** Acest fapt presupune să stabilești când și cât de des utilizezi aplicațiile și trimiți mesaje, dar și cât de des vrei să mergi la întâlniri și cât dorești să dureze.
- **Decide cu cât de mulți oameni vrei să vorbești sau cu care dorești sâ te întâlnești în același timp.** Este un sfat important mai ales pentru cineva care pierde energie când interacționează cu alții. Cu cât comunici mai mult sau întâlnești mai mulți oameni, cu atât vei pierde mai multă energie și vei avea nevoie de o vreme mai îndelungată de recuperare.
- **Caută oameni de care ești cu adevărat interesat.** Deși un extrovertit n-are nicio problemă să stea la taclale sau să flirteze la o întâlnire cu cineva cu care nu prea are multe în comun, acest fapt nu este valabil și pentru un introvertit. Însă pe ultimul îl va energiza schimbul real, onest de gânduri în cadrul unor interacțiuni cu sens, în loc să-i consume bateriile. Secretul este să caute persoane pe care le găsește interesante și, desigur, care să-l considere la rândul lor la fel, în loc să parieze pe cineva cu care nu se potrivește.
- **Nu folosi simultan mai mult de una sau două aplicații de cuplare.** Dacă ai mai multe aplicații, vei avea nevoie de mai mult timp pentru a expedia mesaje și pentru a răspunde la ele.

- **Păstrează chaturile în aplicații până stabilești prima întâlnire.** Am preluat acest truc de la coach-ul de cuplu Erika Ettin, care deține serviciul de întâlniri A Little Nudge. Te ajută să știi clar cu cine vorbești și previne pătrunderea intruzivă a planurilor de căutare a partenerilor în alte arii ale vieții, precum activitățile sociale sau jobul. Un văr de-al meu mi-a spus la un moment dat că are un telefon separat pentru comunicarea cu potențialii parteneri. Dacă preferi să ai chaturile în afara aplicațiilor, atunci ia în considerare că-ți poți lua un număr de telefon sau o aplicație de chat doar pentru discuțiile cu aceștia.
- **Alcătuiește o listă cu aproximativ trei-cinci locuri unde te poți duce și te vei simți bine.** Cu cât te simți mai confortabil într-un loc, cu atât te vei simți mai bine întâlnindu-te acolo cu o persoană nouă. Când vine vorba de programarea unei întâlniri directe, spune clar unde preferi să vă vedeți și nu renunța la propunerile tale.
- **Gândește-te la cel puțin unul sau două locuri sau grupuri unde i-ai putea întâlni pe potențialii parteneri romantici.** Deși aplicațiile sunt ușor de folosit, interacțiunile directe asigură o experiență diferită când vrei să cunoști pe cineva. În unele cazuri, întâlnirea unui potențial partener romantic oferă o experiență mai satisfăcătoare. Mai mult, în acest fel, chiar cresc șansele să mergi la întâlniri față în față. Vom discuta în detaliu despre întâlnirile în situații reale în capitolul 11.

Scena 2: O experiență profundă

Nina și Hans se întâlneau de un an când au decis să se mute împreună. Înainte de acest pas, Nina a spus că legătura lor era plăcută, relaxantă și fără presiuni. Ea și Hans stabileau în fiecare săptămână momente specifice pentru întâlniri și rămâneau adesea, o noapte sau două pe săptămână, împreună.

Ea avea suficient timp pentru sine și hobbyurile ei, iar aceste activități nu interferau cu relația cu Hans. Una dintre întâlnirile preferate ale Ninei cu Hans a fost aceea când au participat la o seară de poezie la o cafenea locală. I-a plăcut în mod special faptul că au discutat despre ce s-a citit la brunch-ul lor de a doua zi în timp ce-și beau cafeaua la localul lor favorit.

După câteva luni de locuit împreună, Nina a observat schimbări în relația lor, de exemplu conversațiile zilnice mai superficiale, precum „Ce mai faci?“ sau „Cum a fost la job?“, și o scădere a timpului acordat de ea și Hans discuțiilor profunde și conexiunilor intime. A remarcat și că ieșeau mai rar la cafenea sau la brunch. Pe de altă parte, Nina a constatat că rutina lor cotidiană nu s-a modificat prea mult, acordând cam același timp hobbyurilor separate sau vizionării unor programe TV favorite.

Nina a vorbit cu câțiva dintre amicii ei, care aveau relații serioase cu partenerii lor, locuind cu aceștia. A fost ușurată să descopere că și alții se confruntau cu schimbări similare în relațiile lor. A remarcat și faptul că aceste

preocupări erau specifice mai ales prietenilor care locuiau împreună și mai puțin celor care trăiau separat.

Sub lupă

Nina și prietenii ei s-au confruntat cu schimbări ale relațiilor, specifice partenerilor care încep să locuiască împreună. Întâlnirile te forțează, în mod pozitiv, să consideri relația și timpul acordat acesteia ca fiind priorități. Conexiunile profunde nu se formează peste noapte și nu pot fi grăbite. De obicei, introvertiții preferă relațiile mai profunde și sunt destul de pricepuți când vine vorba să pună umărul la construirea lor. Însă, odată ce s-a consolidat o legătură, ambii parteneri trebuie să se străduiască să o mențină.

În mod firesc, o relație începe cu entuziasmul întâlnirilor, când prioritizezi timpul și planurile cu partenerul. Pe măsură ce ea evoluează, intervenind mutatul împreună sau proiecte de viitor, e normal să începeți să vă integrați viețile în așa fel încât să vă îmbinați rutina zilnică, să stabiliți ce rol are fiecare în relație și cum să mențineți un timp personal pentru hobbyuri sau prietenii proprii.

Când locuiți împreună este mult mai ușor să petreceți timp în doi și să consolidați legătura deja construită anterior. Proximitatea vă permite și să aveți o rutină cotidiană relațională, absolut necesară evoluției legăturii voastre. În această perioadă de adaptare, prioritizarea conexiunii voastre poate cădea neintenționat în plan secundar. Se întâmplă adesea.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Când stai în preajma cuiva multă vreme, e normal ca dinamica relației să se schimbe. Puteți să vă bucurați în continuare de o conexiune profundă, asemenea celei din timpul întâlnirilor romantice și, în același timp, să aveți și experiențe mai superficiale, care țin însă relația strânsă.

Păstrați-vâ legâtura vie. Pe măsură ce vă formați o nouă rutină împreună, nu uitați să prioritizați timpul petrecut în doi. Programați seara, în mod regulat, o întâlnire, așa cum făceați la începutul relației.

Continuați sâ faceți lucruri noi. Încercați să găsiți mereu lucruri noi de realizat împreună în timpul întâlnirilor de seară. Ce activități și experiențe pot ține vii pasiunea și entuziasmul? Eu le dau clienților mei sugestia de a avea un borcan pentru întâlniri. Scrieți activități de făcut sau locuri de mers. Când vă vine o idee, puneți-o pe hârtie și introduceți-o în borcan. La fiecare câteva săptămâni extrageți o hârtie din el și, iată, o idee nouă pentru o întâlnire!

Mențineți pasiunea în relație. Fără pasiune – care poate fi atât emoțională, cât și fizică –, o relație devine mai degrabă una platonică. Pasiunea se menține prin noutate plus atracție. Apelez acum la o metaforă cu mâncare. Când un restaurant propune un preparat nou în meniu

pentru o perioadă limitată, toți ne entuziasmăm și vrem să-l încercăm. Chiar simțim o nouă atracție față de un restaurant la care am fost de sute de ori. Când preparatul nou dispare din meniu, atracția se diminuează și nu ne mai ducem acolo – până când apare un alt preparat nou în meniu! Relațiile au nevoie să fie întreținute de lucruri noi, care să le țină vii și interesante. Asta poate însemna o activitate inedită, vizitarea unui loc necunoscut, schimbarea înfățișării cu haine noi sau cu altă tunsoare.

Acceptați familiaritatea. Pentru ca relațiile să dureze, au nevoie și de simțăminte precum securitatea și stabilitatea. Viața alături de un partener le permite să se consolideze. Găsiți modalități de a accepta părțile banale ale relației, precum rutina treburilor casnice sau micile conversații după job. Tu și partenerul tău puteți stabili câteva lucruri pe care să le faceți unul pentru celălalt dimineața și seara, după serviciu, cum ar fi să vă lăsați mesaje simpatice în geantă pentru a le găsi la birou sau să aveți discuții profunde în timp ce spălați vasele împreună.

Teme de gândire

Folosindu-te de abilitățile naturale ale introvertitului, poți crea conexiuni mai profunde în timpul întâlnirilor amoroase și pe măsură ce relația cu partenerul tău evoluează. Până aici am vorbit atât despre stabilirea limitelor pentru a preveni frustrarea și suprastimularea pe parcursul întâlnirilor, cât și despre cum înveți să păstrezi conexiunea profundă în cadrul unei relații care progresează.

După ce ai citit aceste lucruri, întreabă-te:

- Cum obțin conexiuni profunde în relația cu ceilalți?
- Mă accept așa cum sunt și le arăt celorlalți adevăratul meu sine sau încerc să mă prefac că sunt altcineva?
- Am nevoie să setez limite specifice în întâlnirile amoroase? Cum m-ar putea ajuta acest fapt să am relații autentice?

Capitolul 9

Tăcere și solitudine

Știi zicala „Tăcerea e de aur“? Ei bine, eu susțin că tăcerea poate fi la fel de bine în multe alte feluri, inclusiv palpitantă și atrăgătoare – ceea ce face ca întâlnirile să fie distractive și pentru introvertiți și ca relațiile lor să se consolideze. Extrovertiții umplu adesea orice spațiu liniștit cu cuvinte și sunete. Introvertiții nu doar acceptă tăcerea, ci se și bucură de ea *și* o pot folosi în avantajul lor, mai ales la debutul relațiilor. În acest capitol, vom analiza modul în care poți apela intenționat la tăcere, în loc să încerci să ții pasul cu partenerii vorbăreți. Vom discuta și despre rolul solitudinii în momentul în care începe să se consolideze o legătură și cum poți menține un echilibru între ea și alte interacțiuni sociale.

Scena 1: Fii prezent

Deși urma să fie a patra ei întâlnire cu Toni, Michelle era extrem de agitată în acea seară. Patul ei arăta ca și când dulapul ar fi explodat în timp ce ea proba haină după haină și, într-un final, a decis să poarte o rochie simplă și un cardigan. Michelle ajunsese să creadă că trebuie să umple fiecare clipă de tăcere din timpul conversațiilor cu Toni, căci altfel el ar fi putut crede că ea era distantă sau dezinteresată, însă nu-și dorea doar să trăncănească în neștire.

Cât timp se pregătea, se gândea: „Despre ce vom vorbi? Săptămâna mea a fost plictisitoare. Toni nu mă va găsi interesantă sau atrăgătoare. Ar trebui să fac o listă de întrebări. Da! Asta ne va ajuta să avem despre ce discuta.“ Și a

început să caute pe Google subiecte de abordat la întâlnire.

Michelle a ajuns mai devreme la cafenea pentru a se pregăti pentru întâlnire. Când și-a dat seama că mai erau 30 de minute până la sosirea lui Toni, a început să se simtă straniu stând acolo singură și fiind neliniștită în privința întâlnirii. S-a trezit că se joacă cu eșarfa agățată de cureaua de la geantă și a conștientizat că gestul o relaxează. A început să observe decorul localului, pe care-l ignorase inițial, și a tras adânc în piept mirosurile fabuloase din cafenea, inclusiv ale produselor de patiserie.

Pierdută în propriile gânduri, Michelle și-a adus aminte de o discuție cu terapeutul ei despre rolul tăcerii în conversațiile cu ceilalți. Ei vorbiseră despre tendința lui Michelle de a-și acorda câteva momente înainte de a răspunde, deoarece îi plăcea să reflecteze și să arate că este cu adevărat interesată de dialog și de conexiunea cu interlocutorul. Și-a reamintit că au discutat despre faptul că trăncănitul sau întreruperile pot fi mai ciudate decât să-ți iei timp să dai o replică. Terapeutul îi recomandase să respire adânc înainte de a zice ceva, pentru a nu se grăbi.

„Bună, Michelle!“ a salutat-o Toni, care ajunsese acolo și i-a întrerupt fluxul amintirilor.

„Bună!“ i-a răspuns Michelle cu un zâmbet larg, simțindu-se mult mai calmă.

„Sper că nu m-ai așteptat prea mult“, s-a interesat Toni.

„O, nu! Am venit doar cu câteva minute mai devreme ca să prind o masă“, i-a zis Michelle,

râzând de sine în mintea ei. „Spune-mi, cum a decurs proiectul tău în ultima săptămână?“

„Mă bucur că întrebi! Am dus proviziile la...“ Toni povestea, iar Michelle stătea tăcută arătându-se interesată și ascultându-l fără să simtă nevoia să-l întrerupă.

Sub lupă

Tăcerea poate fi o sabie cu două tăișuri pentru un introvertit. Desigur, faptul că te holbezi în gol mai multe minute nu te va ajuta în timpul unei întâlniri. Dar dacă Michelle s-ar folosi mai degrabă de pauzele dintre replici, în loc să se străduiască să le umple cu orice îi trece prin cap?

Părțile intermediare ale unei discuții sunt cele în care introvertiții procesează informațiile și formulează răspunsuri. Dacă te întâlnești cu cineva care vorbește mai repede decât tine, poți deveni rapid îngrijorat că te va considera distant, neimplicat sau plictisit. Dar, de fapt, folosirea pauzelor dintre cuvinte poate transmite o atitudine calmă – care poate fi chiar interpretată ca fiind misterioasă și interesantă.

În timpul întâlnirilor, Michelle a greșit făcându-și griji pentru ce s-ar fi putut întâmpla, în loc să se concentreze pe prezent. Dacă unele momente normale de tăcere de la întâlniri reprezintă o problemă pentru partenerul tău – iar el nu este dispus să participe la ele –, atunci, cel mai probabil, nu vă potriviți. Acestea fiind spuse, dacă ești mai tăcut din fire, este important să-ți schimbi modul în care gândești. Când reușești să-ți accepți, în loc să-ți respingi,

tendința naturală de a tăcea, rămâi implicat în procesul cunoașterii celui din fața ta și te conectezi mai bine cu el.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Acceptarea tăcerii nu este ușoară, dar dacă înțelegi că este o calitate, nu un defect, se va transforma felul în care interacționezi cu ceilalți, inclusiv cu potențialii parteneri.

Nu uita! Comunicarea nonverbală este o comunicare „reală". Se zice adesea că o imagine spune cât o mie de cuvinte. În același fel, interacțiunile noastre cu alții reprezintă mult mai mult decât vorbele rostite. Contactul vizual, zâmbetele, postura și gesturile ne influențează semnificativ abilitatea de a ne conecta cu cei din jur. O bună ilustrare a acestei idei se regăsește în documentarul *The Artist Is Present*. Artista Marina Abramović stă așezată ore întregi în fața oricărui vizitator al Muzeului de Artă Modernă din New York dispus să stea și el așezat în fața ei fără să vorbească. La un moment dat, fostul ei iubit, Ulay, pe care nu-l văzuse de mai bine de două decenii, s-a așezat în fața ei. A stat aproximativ un minut, apoi s-a ridicat și a plecat. Fără să rostească vreun cuvânt, observatorul îi poate vedea cum trăiesc o gamă largă de emoții, făcând diverse gesturi și având variate expresii faciale, inclusiv zâmbete și lăcrimare. Această interacțiune tăcută arată conexiunea emoțională și

sentimentele mult mai bine decât ar putea-o face vreodată vorbele.

Încearcă să-ți privești interlocutorul. Asta presupune să stai în fața lui și să te conectezi cu el fără să vorbești. Este o metodă des folosită de terapeuți pentru a-i ajuta pe clienți să depășească disconfortul simțit când se uită în ochii altcuiva și pentru a sprijini cuplurile să creeze noi conexiuni care nu sunt fizice sau verbale. Uneori, cuvintele îți distrag atenția. Mulți oameni apelează la cuvinte precum „îhî" sau „și" pentru a umple un moment de tăcere ori pentru a evita o stare de disconfort. Totuși, când izbândești să te simți confortabil tăcând, ajungi să apreciezi faptul că conectarea reprezintă mult mai mult decât ceea ce spui. Deși este important să realizezi asta cu un partener stabil, clar nu e ceva de făcut la primele întâlniri. Îți sugerez să încerci metoda cu un prieten apropiat sau cu o rudă cu care te simți în siguranță.

Încarcă-ți bateriile stând singur un timp înainte de o întâlnire. Așa cum bine știi, introvertiții își trag energia din propria lume interioară formată din emoții, idei și impresii și sunt secătuiți de interacțiunile sociale. Acumularea de energie nu este mereu ușoară, mai ales în mijlocul agitației zgomotoase a traiului modern. Introvertiții au nevoie de timp pentru a-și încărca bateriile și, spre deosebire de cele ale extrovertiților, ale lor se descarcă mai repede.

În seara de dinaintea unei întâlniri sau chiar în acea zi, acordă-ți timp pentru solitudine ca să-ți îmbogățești rezervele de energie. Te poți plimba singur, poți citi o carte, poți medita sau

poți face orice altceva care te ajută să te liniștești, astfel încât să ai mai multă energie să participi la conversația care va urma. Încearcă să nu-ți programezi întâlnirile imediat după situații în care ai fost nevoit să vorbești mult, cum ar fi o reuniune cu prietenii sau o serie de mai multe ședințe la serviciu.

Rămâi în prezent. În loc să te îngrijorezi în legătură cu modul în care este percepută tăcerea ta, concentrează-te asupra clipei actuale. O modalitate eficientă de a face asta este să-ți oferi câteva secunde să percepi lumea din jur prin intermediul simțurilor. Observă ce auzi, miroși și vezi chiar acum. Dacă mintea ta are tendința de a hoinări, adu-o înapoi în senzațiile curente. Poți rămâne prezent și prin atingeri. Dacă la întâlniri ești anxios, ține lângă tine un obiect mic, discret, precum un breloc sau o piatră netedă. Ia-l în mână sau atinge-l atunci când ești anxios pentru a te readuce înapoi în prezent și pentru a te ajuta să te calmezi. Te liniștesc anumite mirosuri? Pulverizează obiectul respectiv cu un ulei esențial.

Scena 2: Zona prieteniei

Leigh și Adrian au venit la mine deoarece se certau constant și susțineau că le este dificil să comunice. Pe măsură ce-i cunoșteam mai bine, am descoperit că se cunoscuseră cu câțiva ani în urmă în timp ce erau voluntari la un adăpost local de animale. Au început să se întâlnească de-abia la un an după ce se cunoscuseră. „Nu

prea vorbeam unul cu celălalt cât munceam, ne limitam să ne salutăm“, mi-a povestit Leigh.

Au avut ocazia să se cunoască mai bine într-o zi când amândoi au scos niște căței la plimbare. Apoi, s-au apropiat din nou la un eveniment de strângere de fonduri și și-au dat seama că împărtășeau același interes în privința cauzei promovate. „După aceea, după câteva zile, am continuat să vorbim una-alta și să ne vedem la cafea sau la seri de joc“, mi-a relatat Leigh. „E ca și când relația noastră s-a format fără ca noi să ne propunem asta.“

„Deci, care este problema acum?“ am întrebat.

S-au uitat unul la celălalt înainte ca Adrian să zică: „Ei bine, chiar ne plăcem unul pe altul, dar simțim că suntem doar amici și că facem doar chestii «ca-ntre prieteni», nu specifice unui «cuplu», dacă pricepi ce spun.“

„Adică nu aveți relații intime, e corect? Simțiți amândoi că sunteți în zona prieteniei?“ am întrebat, ca să fiu sigură că-i înțeleg. Au aprobat amândoi dând din cap.

I-am întrebat mai multe lucruri pentru a afla detalii despre relația lor și despre stilul lor de viață. Am aflat că locuiau separat, la o distanță de 20 de minute de condus. Ambii preferau să se bucure de momente de singurătate și, adesea, se implicau în hobbyurile personale în liniștea casei personale. De asemenea, mi-au spus că amândoi lucrează de acasă în domeniul IT.

Ultima mea întrebare pentru ei a fost: „Când și cât de des vă vedeți și vorbiți?“

S-au uitat unul la celălalt și apoi spre mine. Ridicând din umeri, Leigh a răspuns: „Nu ținem socoteala, dar probabil de câteva ori pe săptămână, de obicei când ne vedem și cu alți câțiva prieteni comuni.“

Sub lupă

Așa cum bine știm, introvertiților le place solitudinea și se mulțumesc adesea să stea singuri. Cel mai probabil ei nu vor trăi anxietate, resimțită adesea de extrovertiți, dacă nu au contact frecvent cu partenerii lor sau dacă nu se văd cu aceștia câteva zile. Totuși, prea multă distanță și prea mult timp petrecut în singurătate pot determina probleme în relații, chiar și între introvertiți. Dintre acestea, aș putea enumera:

- lipsa intimității fie fizice, fie emoționale; adesea, partenerii spun că se simt mai degrabă amici sau colegi de cameră decât iubiți;
- neprioritizarea relației; alte arii ale vieții sunt mai importante decât nevoile relaționale;
- gelozia – dacă un partener petrece mai multă vreme cu prietenii sau ocupat cu hobbyurile sale;
- nesiguranța de sine sau stima de sine scăzută – când partenerul este ținut la distanță;
- în general, evoluția separată a partenerilor.

Leigh și Adrian nu credeau că nevoia lor de a fi singuri constituie o problemă și nu simțeau

că ea le influențează negativ viața, dar credeau că le influențează negativ satisfacția relațională, inclusiv nevoia de intimitate fizică și timpul petrecut împreună. Am aflat un lucru esențial – acela că nu-și făceau timp unul pentru celălalt și nu plănuiau activități care să le țină pasiunea vie. Acestea diferențiază o relație romantică de una platonică.

Nevoia introvertiților de a fi singuri pentru a se odihni și pentru a-și încărca bateriile nu este obligatoriu un obstacol într-o relație. Dar putem spune că unii aleg prea multă singurătate. Ea ar trebui echilibrată cu suficient timp petrecut cu partenerii, în așa fel încât relația lor să nu înceapă să semene mai degrabă cu una de prietenie.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Problema lui Leigh și a lui Adrian este una des întâlnită în cadrul cuplurilor și se poate rezolva ușor. Partenerii pot recăpăta satisfacția relațională fără să-și sacrifice nevoia de a fi singuri.

Observ adesea faptul că, după ce construiesc o relație solidă, partenerii nu-și mai dau întâlniri. Prin urmare, nu se mai duc la restaurante, filme, baruri, în vacanțe și, în general, nu-și mai fac timp să se bucure unul de celălalt. A merge la întâlniri pe parcursul unei relații – care durează de șase luni, un an sau de mai bine de zece ani – o ține vie și pasională.

Acordarea de atenție aspectului ludic al unei relații întreține dorința de a fi intim cu partenerul. Trebuie să nu uiți câteva lucruri când te întâlnești cu partenerul tău.

De dorit

- Faceți-vă timp să vă întâlniți cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână.
- Bucurați-vă de hobbyurile și interesele comune.
- Bucurați-vă de interacțiunea dintre voi, când nu permiteți să fiți distrași de alte persoane sau obiecte (cum ar fi computerele sau telefoanele mobile).
- Împărtășiți-vă, cel puțin o dată pe zi, un lucru interesant despre sine sau despre întâmplări ale zilei.
- Asigurați-vă că vă programați o perioadă de singurătate și anunțați-vă reciproc despre asta.
- Cumpărați un set de carduri pentru conversații în cuplu de la un distribuitor online și descoperiți ce puteți învăța unul despre celălalt. (Vezi sugestiile mele de la secțiunea de Resurse, de la pagina 180.)
- Acordați-vă timp și spațiu pentru intimitate, chiar dacă asta înseamnă că planificați o dată anume pentru acest lucru.

De evitat

- Nu vorbiți despre „rufele murdare“, cum ar fi neînțelegerile, banii sau treburile casnice.

- Nu discutați despre alte persoane, de exemplu prieteni sau rude.
- Nu vă propuneți să faceți mai multe lucruri în același timp ca să nu vă distrageți atenția unul de la celălalt sau de la relație.
- Nu anulați serile planificate împreună sau timpul programat să-l petreceți în doi. Reprogramați doar dacă intervine ceva important.
- Nu te gândi că numai din cauza partenerului tău vă distanțați: e nevoie de doi oameni pentru a menține o relație.

Teme de gândire

Sper că acest capitol te-a ajutat să apreciezi valoarea momentelor de tăcere din timpul întâlnirilor. Așa cum ai aflat, pauzele dintre cuvinte transmit calm, mister și chiar atracție.

Când este vorba de relații, poți, și chiar ar trebui, să te bucuri de singurătate pentru a-ți încărca bateriile, atâta vreme cât asta nu interferează cu calitatea timpului petrecut cu partenerul. Ca introvertit, trebuie să acorzi atenție acestui fapt pentru a te ajuta să menții distracția și scânteia în relație. Reflectează la întrebările următoare pentru a-ți da seama cum să atingi acest scop.

- Dacă mă gândesc la tăcere și la distanța emoțională din relațiile mele sau din timpul întâlnirilor, ce se întâmplă cu mine în astfel de momente? Simt disconfort, sunt deconectat sau sunt împăcat sau calm? Ar spune același lucru persoanele cu care mă întâlnesc sau partenerii mei?
- Cum mi-a afectat distanța emoțională întâlnirile sau relațiile? A fost vorba de prea multă sau prea puțină distanță? Îmi creează acest lucru greutăți la întâlniri sau în relații?
- Analizând ce e de dorit sau de evitat în cadrul legăturii cu un partener, cum se vor schimba experiențele mele la întâlniri sau în cadrul relațiilor dacă țin cont de recomandările din acest capitol?

Partea a treia

Ajutor pentru introvertiții singuri

După ce ai înțeles mai bine punctele forte ale introversiunii și ce obstacole au de depășit introvertiții, în această parte finală a cărții voi aborda câteva probleme cu care se confruntă des aceștia. Voi examina unele scenarii privind întâlnirea, atracția și interacțiunile cu partenerii, precum și dificultățile care pot apărea atunci când se produce tranziția de la întâlniri la relație.

Capitolul 10

„Întâlnirile online nu sunt pentru mine“

Ai fi interesat de întâlnirile online, dar nu reușești să treci la acțiune? Sau poate ai încercat deja și ai descoperit că-ți fură prea multă energie. În acest capitol, voi analiza modul în care îți poți pune în valoare calitățile de introvertit în întâlnirile online fără să te simți nelalocul tău sau copleșit.

O poveste

Juan era singur după încheierea unei relații de lungă durată și, după un timp, a fost gata să iasă la întâlniri. Cu un deceniu în urmă, când încetase să mai meargă la întâlniri amoroase, relațiile online nu erau încă o alternativă serioasă. De fapt, a întâlni pe cineva online nu era un fapt văzut prea bine. Acum, conform unui studiu din 2019, sunt șanse mai mari să cunoști online un potențial partener romantic decât prin intermediul contactelor sau conexiunilor personale. Stigmatul a dispărut, iar tehnologia a avansat, fiind mult mai ușor de folosit.

Odată întors în lumea căutărilor unui partener, Juan s-a simțit mult mai copleșit decât se aștepta. Când i-am sugerat să folosească o aplicație matrimonială mi-a zis răspicat „Nu!“. L-am întrebat de ce are reticențe.

„Pare intruziv și fals“, mi-a explicat. „Chiar citește cineva profilurile sau doar abordează mai mulți oameni până i se răspunde la vreun mesaj?“

„Ai încercat vreodată o aplicație?“ l-am întrebat.

Cu o oarecare ezitare, ca și când tocmai l-aș fi prins furând o prăjitură, mi-a răspuns: „Ei bine... nu. Adică, mi-am instalat câteva pe telefon. Le-am deschis, dar nu m-am simțit în largul meu să împărtășesc cu alții atâtea informații și să public și poze. Îmi vor și amprentele?“ a întrebat sarcastic.

„Așa e, aplicațiile pot fi copleșitoare, crearea unui profil ia timp și necesită să dezvălui o mulțime de lucruri despre tine. Înțeleg că nu ești încă dispus să-ți împărtășești amprentele cu niște străini“, am spus zâmbind amabil. „Dar ce-ar fi dacă doar ai încerca o singură aplicație? Și dacă ai ști din start ce date vrei să faci publice pe profilul tău?“

Sub lupă

Experiențele inițiale ale lui Juan cu aplicațiile sunt similare cu ale cuiva aflat pentru prima dată într-un cazinou din Las Vegas – cu luminile puternice, cu zgomotele amețitoare și cu oamenii din jur cerându-i fiecare câte ceva. Pentru introvertiți, varietatea aplicațiilor și a site-urilor matrimoniale, inclusiv Tinder, Bumble, Match, OkCupid, Hinge și altele, este împovărătoare.

În plus, pentru un introvertit, căruia îi place să petreacă timp în lumea interioară, dezvăluirea de informații personale pe profil este o intruziune. Probabil vei începe să scrii câte ceva despre tine, dar vei abandona rapid când ți se va părea că trebuie să elaborezi un text mai lung decât Declarația de Independență.

Așa cum i-am sugerat lui Juan, este util să te gândești la trei-cinci lucruri pe care ești dispus să le împărtășești cu alții, în loc să te simți forțat să creionezi o imagine completă despre sine. Acest fapt îți dă mai mult control asupra *tipului* și *cantității* de informații pe care le faci publice, fără să te simți constrâns să dezvălui ce nu-ți dorești. Iar asta înseamnă că

potențialii parteneri vor discuta cu tine despre teme importante, în loc să se angreneze într-o conversație epuizantă și plictisitoare.

Instalarea unui singure aplicații este mai eficientă. Chiar dacă același profil poate fi folosit în mai multe aplicații, încercarea de a crea mai mult de un cont deodată sau dezvăluirea de date personale de mai multe ori te poate epuiza emoțional. O singură aplicație îți permite să testezi apele și să începi să comunici (sau să întâlnești pe cineva) fără să faci eforturi suplimentare.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă vrei să completezi un profil sau ți-e dificil să intri în legătură cu oamenii pe chaturi, iată câteva trucuri utile în așa fel încât să te simți confortabil în relațiile online, în loc să ai impresia că muncești din greu pentru ele.

Trucuri pentru a-ți seta profilul

Dacă încă eziți sau îți faci griji în privința folosirii aplicațiilor matrimoniale sau a informațiilor pe care trebuie să le publici acolo, iată câteva lucruri de care să ții cont când îți setezi profilul.

Fii autentic. Nu te prezenta ca și când ai fi altcineva. Arată-ți sinele autentic în profil, nu persoana care crezi că ar trebui să fii (probabil un extrovertit). Până la urmă, oamenii vor

descoperi falsitatea și lipsa de sinceritate. Poate ești un gamer pasionat, poate ai 36 de tipuri de plante în casă sau poate ești campion la step. Mărturisește ce te pasionează și, astfel, cresc șansele să atragi pe cineva care te apreciază pentru cine ești. Acest sfat este valabil și pentru pozele pe care le postezi pe profil. Nu este nevoie să postezi cele mai reușite instantanee. Autenticitatea este atractivă, iar o imagine cu un zâmbet onest sau cu un moment neplanificat îți va pune în valoare personalitatea mai bine decât orice fotografie „perfectă".

Descrie-te în așa fel încât ceilalți să te vadă dintr-o perspectivă pozitivă și atractivă. Vrei ca cei din jur să te perceapă ca fiind timid sau retras sau ca atent și politicos? Te autodescrii ca „obsedat de..." sau ca un învățăcel curios să afle lucruri noi? Gândește-te la motivele pentru care ai dori ca o persoană să fie interesată suficient de mult încât să vorbească cu tine și scrie despre acele chestiuni.

Roagă un prieten să-ți citească profilul și să-ți dea feedback. Prietenii vor avea o perspectivă obiectivă și îți vor spune cum îți va percepe altcineva profilul. Ei îți pot indica dacă ceva anume sună prea flatant sau îți este necaracteristic. Poate îți vor sugera trăsături sau însușiri pe care tu nu le-ai luat în considerare.

Trucuri pentru a avea conexiuni potrivite

Dacă treci peste dificultățile inițiale legate de crearea unui profil, vei constata că întâlnirile

online pot fi interesante și pentru introvertiți. În loc să stai la taclale la petreceri aglomerate sau să țipi peste muzică în baruri, poți căuta potențiali parteneri din confortul propriei canapele și poți să-ți acorzi cât timp ai nevoie pentru a elabora mesaje către oameni care te interesează cu adevărat.

Totuși, unii descoperă că, în loc să fie un instrument util pentru a limita interacțiunile epuizante cu prea mulți oameni, aplicațiile sunt locul unde se pierd într-o grămadă de discuții superficiale, care nu se soldează cu nimic. Iată câteva trucuri folositoare pentru a te asigura că ai conexiuni potrivite.

Unele lucruri meritâ repetate: fii autentic! Este valabil și pentru momentele în care intri în contact cu alții și începi să comunici cu ei. Nu te lăsa pradă tendinței de a te plia după interesele și opiniile altora pentru a-i determina să fie interesați de tine. Vei sfârși doar pierzându-ți timpul și energia.

Pune-ți la lucru abilitățile de ascultare. Fie la întâlniri directe, fie pe chaturi, utilizează abilitățile de ascultare în avantajul tău. Poate partenerul tău a avut o zi dificilă și se simte bine să-ți povestească ce s-a întâmplat. (Este un pas înainte către conectare!) Acordă-ți timp să asculți sau să citești ce-ți spun sau îți scriu interlocutorii și răspunde-le cu empatie și înțelegere.

Cine se scoală de dimineață departe ajunge (la întâlnire). Mulți dintre noi, mai ales femeile, au învățat să stea deoparte și să-i lase pe ceilalți să facă primul pas. Însă relațiile moderne nu au

prea multe reguli legate de cum să faci primii pași. În plus, doar pentru că-ți place de cineva nu înseamnă că primește un mesaj instant de înștiințare, spre deosebite de situația în care chiar îi trimiți un mesaj. Dacă te atrage cu adevărat o persoană, trimite-i un mesaj care începe cu ceva personal, precum ce ți-a plăcut la profilul ei sau propunerea de a discuta despre o temă de interes comun.

Teme de gândire

După ce ai citit acest capitol despre cum ai putea să folosești în beneficiul tău aplicațiile online, ține cont de câțiva pași de urmat pentru a avea conexiuni online cât mai satisfăcătoare.

- Gândește-te la trei-cinci lucruri pe care i le-ai împărtăși unui străin. Dacă ai un profil într-o aplicație, verifică dacă acestea sunt precizate acolo.
- Scrie un draft al profilului tău sau revizuiește-l pe cel deja existent. Când îl recitești, sună autentic? Dacă nu, ce poți adăuga sau scoate din el pentru a-l face mai autentic?
- Roagă un prieten să-ți citească profilul pentru a te asigura că ți-ai atins scopul de a atrage potențiali parteneri.

Dacă te trezești că-ți pierzi motivația în marea de posibilități și de conversații superficiale online, ia o pauză de o săptămână sau două de la accesarea aplicațiilor pentru a-ți reîncărca bateriile. Folosește acest timp pentru a stabili cum poți prioritiza comunicarea cu oamenii de care ești interesat cu adevărat, nu cu cei care doar par atrâgători la prima vedere – pentru că sunt chipeși sau pentru că vreun detaliu te tentează în legătură cu ei, deși, de fapt, niciunul dintre aceste lucruri nu se află pe lista ta de valori fundamentale.

Capitolul 11

„Mi-e greu să mă-ntâlnesc față-n față cu oamenii“

Deși aplicațiile online oferă niște avantaje introvertiților, asta nu înseamnă că trebuie să excluzi întâlnirile față în față. Având abilități de socializare mai puțin dezvoltate, mulți introvertiți simt că sunt în dezavantaj când vine vorba de întâlnirea directă a altor oameni în situații spontane. Totuși, așa cum voi prezenta în acest capitol, este mai mult decât posibil să fii autentic în timp ce te întâlnești cu potențiali parteneri romantici și chiar să te bucuri de proces.

O poveste

Wes tocmai absolvise facultatea și se mutase într-un oraș mai mare unde găsise un job. Era într-un loc nou, fără prieteni. Serviciul îl ținea destul de ocupat, căci trebuia să învețe ce are de făcut, să-și cunoască colegii și să participe zilnic la ședințe. După primele săptămâni era epuizat emoțional și fizic din cauza serviciului nou și tot ce-și dorea era să-și petreacă timpul liber acasă citind, urmărind maratoane de seriale anime sau jucându-se online cu prietenii.

Câțiva dintre colegii lui erau și ei singuri (totuși nefiind niciunul genul lui de partener și viceversa). Într-o zi, la birou, vorbeau despre un eveniment nou de *speed dating*, care urma să aibă loc în joia următoare într-un bar de lângă sediul lor. Intrarea era liberă, cu acces la bar.

„Sună grozav!“ a exclamat Mindy, una dintre colege, și, de îndată, s-a înscris să participe. Alți doi colegi s-au înscris și ei. „Hai și tu, Wes! Va fi distractiv!“ i-a zis Mindy. Intenția ei era să-l încurajeze, iar el oricum se simțea presat să se ducă pentru că nu socializa prea mult cu noii lui colegi.

„Bine, bine. O să încerc. Cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla ar fi să plec acasă tot fără partener, nu?“ Totuși, nu prea era încântat că se băgase în asta. *Speed dating*-ul nu era tocmai ce simțea că i s-ar fi potrivit.

În joia următoare, toți s-au dus la bar și s-au înscris la *speed dating*. S-au dus apoi la bar să-și ia băuturi. Erau prezenți mulți oameni, iar Wes era înghesuit între colegi și o grămadă de străini. În timp ce aștepta, a încercat să intre în vorbă cu o brunetă scundă, care stătea lângă el. „Salut“, i-a zis, încercând să-i atragă atenția. Părând că nu-l aude în zgomotul puternic făcut de oamenii care vorbeau în jur, el a încercat să se apropie, și-a pierdut echilibrul și aproape a căzut peste ea. Fata l-a străfulgerat cu privirea supărată, în timp ce el își cerea scuze. „Deloc cea mai bună strategie de a-i convinge pe străini să se întâlnească cu mine“, s-a gândit Wes.

S-a așezat la masa organizată pentru eveniment și a ascultat instrucțiunile. Avea

cinci minute să vorbească cu persoana din fața lui, iar un cronometru îl anunța când s-a terminat timpul. Totul dura 30 de minute, vreme în care putea vorbi cu șase oameni. „Nu sună prea rău", și-a spus. Cel puțin nu va trebui să se străduiască să fie observat și auzit peste gălăgia inerentă atmosferei dintr-un bar.

Dar când conversațiile au demarat, Wes nu s-a descurcat să inițieze o discuție. Dacă nu avea inițiativa persoana din fața lui, cei doi rămâneau stânjeniți și tăcuți. Era destul de sigur că trecuseră patru minute până începuse una dintre conversații. Când a încercat să înceapă el dialogul, s-a trezit că pune întrebări precum „Vii des la astfel de evenimente?" – una dintre cele mai banale abordări posibile.

După patru întrevederi și 20 de minute, Wes își dorea doar ca totul să se termine, să se ducă acasă și să stea singur. În timp ce se străduia să fie atent la persoana din fața lui, se uita după colegii lui și a zărit-o pe Mindy râzând împreună cu cineva. Când ultimul cronometru a sunat, Wes s-a strecurat afară din bar și s-a dus acasă, convins că va rămâne singur pentru totdeauna.

Sub lupă

Există o capcană în care cad mulți introvertiți când se întâlnesc față în față cu alții – majoritatea evenimentelor și situațiilor sunt organizate pentru extrovertiți, care sunt energizați de contexte stimulatoare, cu un ritm rapid. Acestea îți cer să pui repede întrebări și îți oferă foarte puțin timp să-ți procesezi gândurile. Așa cum am discutat deja,

introvertiții se descurcă mult mai bine în locuri liniștite, când au timp să analizeze informațiile. Când au doar câteva momente să discute și să se conecteze cu cineva, ei nu prea reușesc să facă față.

Așa cum a descoperit și Wes, când încerci să găsești un potențial partener romantic, s-ar putea să ajungi într-o situație în care ești prins în capcană și te simți inconfortabil între oameni care poartă diverse conversații sau în care trebuie să discuți ba cu o persoană, ba cu alta, mutându-te dintr-un loc în altul. Introvertiții se simt mai bine când au un loc stabil unde să stea, să se angajeze într-un dialog și să se conecteze. Dacă, în alte arii ale vieții tale, ți-ai acceptat deja preferința pentru un comportament lent și atent, de ce să n-o faci și în cazul întâlnirilor amoroase? Introvertiții nu sunt obligați să interacționeze cu ceilalți în aceeași manieră în care o fac extrovertiții.

PUNE ÎN PRACTICĂ

În loc să te pui în situații în care știi că te vei simți inconfortabil și nu te poți descurca, gândește-te cum i-ai putea întâlni pe potențialii parteneri în locuri unde să fii în elementul tău. Există mai multe moduri prin care introvertiții pot să rămână autentici, să-și conserve energia și să se distreze în timp ce se întâlnesc cu potențiali parteneri romantici.

Idei pentru întâlnirile cu potențiali parteneri romantici

Avantajul de a te întâlni cu cineva cu care ai interese comune este acela că vă preocupă aceleași lucruri. Astfel, scapi de sentimentul de jenă specific unei întâlniri pe nevăzute sau încercării de a face ceva împreună cu un străin. Ca introvertit, a face ceva ce-ți place, în loc să te duci la evenimente al căror singur scop este găsirea unui partener, te ajută mai mult ca să te simți împlinit și energizat, nu epuizat. Iată câteva idei utile pentru întâlnirile cu potențialii parteneri romantici. (În următorul capitol, vom analiza cum îți poți îmbunătăți conversația când te întâlnești față în față cu cineva.)

- **Înscrie-te la niște cursuri.** Dorești să-ți îmbunătățești limba franceză pe care ai învățat-o în liceu? Sau poate ai fost mereu interesat de bucătăria mexicană. Indiferent ce te pasionează, a te înscrie la un curs este o modalitate eficientă de a-ți perfecționa niște abilități în timp ce te întâlnești cu alți oameni într-un cadru relaxat.
- **Fii voluntar într-o cauză în care crezi.** Fie la adăpostul local de animale, fie în cadrul unei instituții locale (școală, spital etc.), voluntariatul este o modalitate foarte bună de a întâlni persoane cu aceleași interese și valori.
- **Găzduiește o cină sau un grătar și roagă-i pe prietenii tăi să invite pe cineva singur.** Este o altă modalitate neintimidantă de a întâlni alți oameni. Cu amicii în preajmă, nu ești obligat să vorbești doar cu străini; în plus, a avea o

cunoștință comună înseamnă că aveți deja ceva în comun.

- **Du-te și plimbă-te.** Drumeții, un club de jogging, meditație sau yoga în parc – toate sunt modalități grozave de a întâlni persoane ca tine fără să fii nevoit să ai conversații într-o atmosferă cu muzica dată tare în baruri sau cluburi pline de cherchelițI.

Cum să-ți conservi energia când te întâlnești cu un potențial partener romantic

Programează întâlniri în locuri liniștite și alocă-le un timp scurt. Te-am încurajat deja în paginile anterioare să faci o listă cu locuri pentru primele întâlniri. Ți-am sugerat să alegi locuri liniștite – unde nu prea merge multă lume și, astfel, sunt șanse mai mici să fie aglomerate. În plus, nu programa întâlniri lungi și alege locuri care să nu permită o prelungire a acestora. O întrevedere la o cafea sau la un suc după serviciu – poate fi o întâlnire mai scurtă sau mai lungă, după caz. Tu decizi cât de repede termini băutura, în funcție de cum decurg lucrurile.

Nu programa întâlniri în zilele în care știi că vei socializa în alte medii. Dacă te vezi cu un potențial partener romantic într-o zi pe care ai petrecut-o socializând cu prietenii, rudele sau colegii, ești deja epuizat și probabil nu prea vei mai avea chef de conexiunea cu el. Te va domina oboseala și nu vei fi în forma cea mai bună.

Nu te întâlni cu mai mulți oameni în aceeași perioadă, dar nici nu te simți obligat să te vezi doar

cu o singură persoană. Poți ajunge la burnout relațional dacă te întâlnești cu mai mulți potențiali parteneri romantici. Însă, dacă te vezi cu prea puține persoane, nu ai ocazia unor experiențe variate, asta mai ales dacă ele se văd și cu alții și își împart timpul și energia, pe când tu nu. Poți ajunge să fii rănit și să te simți pierdut dacă relația se termină înainte să aibă șansa să se dezvolte. Nu-ți pot spune un număr exact, căci fiecare este diferit. Îți sugerez să încerci să te întâlnești cu două sau trei persoane și să constați cum decurg lucrurile.

Teme de gândire

Dacă întâlnirile directe cu ceilalți sunt o corvoadă pentru tine sau te umplu de anxietate, acum este momentul să-ți schimbi prejudecățile care-ți spun că întâlnirile nu sunt pentru introvertiți.

- Gândește-te cum te-ai simți dacă n-ai mai fi tensionat în timpul întâlnirilor față în față. Doar pentru că nu ești un petrecâreț nu înseamnă că nu te poți bucura în contexte sociale relaxate împreună cu alte persoane deschise la minte.
- Nu uita! Este în regulă să programezi întâlniri scurte și plăcute. Acest fapt îți permite să-ți conservi energia, să te concentrezi la câteva teme de discuție și să-l cunoști pe celălalt fără să te simți constrâns dacă nu există nicio scânteie între voi.
- Chiar în următoarele zile, încearcă să te înscrii la un curs sau o activitate de grup în cadrul căreia să întâlnești alte persoane. Pentru inspirație, poți revedea ideile din acest capitol sau poți să-ți folosești creativitatea pentru a găsi altele care să te ajute să cunoști oameni noi, care-ți împărtășesc interesele.
- Când vine vorba să întâlnești alte persoane, ce sfaturi din acest capitol poți pune în practică pentru a te asigura că-ți conservi energia și că te bucuri de experiențele trăite?

Capitolul 12

„Am nevoie să comunic, dar nu vreau să mă prefac“

Știm că introvertiții tind să prefere legături interumane profunde, inclusiv în cazul comunicării. În loc să stai și să discuți despre vreme sau ambuteiaje, probabil tu te simți mai bine când taci în compania altora. Dar întâlnirile romantice necesită să stai la taclale, căci acesta este primul pas către o conversație și o conexiune mai profundă.

O poveste

Kiera se îndrepta către a doua întâlnire a săptămânii. Era deja agitată, căci ultima fusese un dezastru. Când sosise la cea anterioară, i s-a părut că au trecut mai bine de cinci minute până când ea a fost cea care a spart tăcerea și l-a întrebat pe Jin cum a fost ziua lui. Jin a răspuns: „Așa și-așa“, fapt ce nu a condus la vreun alt schimb de replici. Nefiind cu adevărat interesată de planurile lui și simțind că intră cu bocancii în viața lui, și-a autoimpus totuși să-l întrebe ce se gândea să facă în weekend. Răspunsurile lui au fost scurte și deloc stimulatoare pentru dialog. După alte zece

minute stânjenitoare, timp în care și-a terminat cafeaua cu gheață, Kiera a încheiat politicos întâlnirea spunându-i că trebuie să ajungă la serviciu.

Acum, trecuseră câteva zile. Respirând adânc, Kiera se îndrepta către cafeneaua de la colțul străzii și se simțea ușurată să vadă că nu era aglomerată. Era o zi fierbinte, deci nu-și dorea să stea afară, dar nu voia nici să fie copleșită de gălăgia conversațiilor de la mesele din jur. Kiera a recunoscut-o pe Hayley, căci arăta exact ca-n poza de pe profilul ei, și s-a dus spre ea zâmbind. După întrevederea dezastruoasă cu Jin, Kiera citise câte ceva despre cum inițiezi comunicarea și a pus în aplicare câteva trucuri învățate. „Bună, Hayley, sunt Kiera. Mă bucur să te cunosc în sfârșit. Ai fi de acord să stăm în interior? E foarte cald azi."

„Salut! Și eu mă bucur să te cunosc. Da, desigur, e bine la interior. Nu-mi vine să cred că e atât de cald în martie."

S-au așezat la o masă înăuntru și au comandat. Kiera și-a adus aminte că pe profilul lui Hayley scria că se mutase recent în zonă. „Ești nouă pe aici, nu? De unde vii?"

„Așa e. M-am mutat acum trei luni din Cincinnati. Mi s-a oferit o promovare pe care n-am putut să o refuz."

„Cred că ești entuziasmată." Kiera era sigură că vocea și limbajul ei corporal arătau încântare pentru reușita lui Hayley. Se întreba dacă ar trebui să se arate curioasă în privința jobului nou al lui Hayley sau a vieții ei din Cincinnati. A simțit cum temperatura trupului ei

crește din cauza nervozității și a început să se neliniștească.

În tăcerea stranie, Hayley a întrebat-o brusc: „Deci, tu ai crescut pe aici?“

„Da“, a zis Kiera, acuzându-se singură că întreține un moment stânjenitor și că nu dă un răspuns mai elaborat.

Cele două au luat prânzul, vorbind vrute și nevrute, cu clipe incomode de tăcere între întrebări. S-au despărțit, iar Kiera era supărată pentru că totul începuse atât de bine, însă nu era deloc sigură că Hayley și-ar mai dori să se întâlnească.

Sub lupă

Așa cum am constatat în discuția dintre Kiera și Jin, uneori îți va fi greu să te conectezi cu celălalt în conversații dacă nu ești cu adevărat interesat de unele subiecte banale. Te poți simți nesincer și prefăcut. Este important să înțelegi că a sta la taclale nu înseamnă că ești fals. O astfel de comunicare ți se poate *părea* neautentică din pricina propriului disconfort și a faptului că dialogul nu este profund.

În plus, nu uita că suntem subiectivi când considerăm un lucru a fi banal sau nu. Da, există teme comune simple, precum cele despre starea vremii sau despre programe TV celebre (deși, dacă o persoană este meteorolog, atunci discuția despre vreme are semnificație pentru ea). Pur și simplu, unele nu sunt interesante pentru tine. De aceea, ai nevoie să găsești un echilibru pentru a avea o conversație care să fie interesantă atât pentru tine, cât și pentru interlocutor.

Inclusiv pentru introvertiți, interacțiunile umane sunt vitale pentru starea lor de bine fizică și mintală. Comunicarea susține formarea acestor conexiuni *și*, treptat, conversațiile și relațiile devin mai profunde, așa cum s-a întâmplat între Kiera și Hayley. De fapt, am putea considera discuțiile banale ca fiind porți către conexiuni mai semnificative. Deși întâlnirea Kierei cu Hayley a avut și momente mai ciudate, în retrospectivă, întâlnirea și dialogul în sine le-au permis amândurora să-și exerseze abilitățile de comunicare și să aibă parte de o legătură interumană.

PUNE ÎN PRACTICĂ

În capitolul 7 am discutat despre faptul că a vorbi vrute și nevrute nu este un comportament natural pentru introvertiți. Vom explora acum modul în care poți folosi comunicarea în avantajul tău fără să te simți neautentic. Dacă astfel de conversații te determină să ai o stare neplăcută, îți sugerez să le exersezi cu oameni de încredere din viața ta, precum un prieten sau o rudă apropiată.

Curiozitatea n-a omorât pisica! Majoritatea introvertiților sunt, în mod firesc, curioși și pot folosi asta în avantajul lor când inițiază conversații sau în dialoguri mai profunde. De pildă, pot discuta despre călătorii: „Îți place să călătorești?“ Pentru a merge mai departe, pot încerca: „Am văzut că te-ai dus anul trecut în

Peru. Îmi place să aflu lucruri noi despre alte culturi. Cum a fost experiența pentru tine?“

Începe tu conversația. Dacă ieși cu un extrovertit, n-ai nevoie să inițiezi dialogul. Însă, cu un alt introvertit, veți avea amândoi dificultăți cu începutul discuției sau chiar cu continuarea ei. Kiera s-a confruntat cu situația asta atât cu Jin, cât și cu Hayley. Exersează inițierea conversațiilor, ca să devină ceva la-ndemână pentru tine. Fă o listă de subiecte care te preocupă pe tine și verifică profilul persoanelor cu care te vezi, pentru a ști despre ce să le pui întrebări.

Nu „te scufunda“ prea repede. Nu divulga prea curând prea multe despre tine și nu pune chiar de la început întrebări personale. Vorbeam pe chat de trei săptămâni cu un tip, când s-a apucat să-mi povestească despre ce făcea la terapie, ce pastile lua, cum încerca să se schimbe și cu ce obstacole se confrunta. Chiar și pentru mine, obișnuită cu conversații de o asemenea profunzime, toate astea au fost prea personale, prea repede. În schimb, limitează-te la activități zilnice, precum antrenamentul pentru un maraton sau cumpărarea unei case. De aici se poate ajunge la conversații mai complexe în cadrul cărora vei afla mai multe despre o persoană.

Fii expresiv. Limbajul corpului este o formă de comunicare. El transmite mesaje de interes, entuziasm sau curiozitate. Sau exact opusul. La un moment dat, am vizionat un video cu mine însămi – vorbeam despre un subiect care mă pasiona și eram încântată de conversație. Totuși, chipul meu era împietrit. *Nu* era deloc

mesajul pe care voiam să-l transmit! Încearcă să discuți cu un prieten și cere-i feedback despre limbajul corpului tău sau uită-te la filmări cu tine pentru a observa ce le comunici, de fapt, celorlalți.

Lasă-te în voia fluxului. Introvertiții au tendința de a exagera. Așa cum am văzut în cazul Kierei, ea s-a descurcat bine până când propria anxietate i-a pus frână. Orice întrebare ar fi pus, ar fi funcționat.

Teme de gândire

Impersonalitatea tehnologiei ne determină uneori să punem întrebări pe care probabil nu i le-am adresa direct unui străin, unui potențial partener romantic. Îmi încurajez clienții să reflecteze dacă ar spune sau ar întreba ceva un necunoscut la supermarket. Dacă nu ai zice un lucru unei persoane în timp ce-și alege roșiile, gândește-te bine dacă să i-l transmiți printr-un text. Conversațiile banale sunt tocmai potrivite pentru a începe o conexiune, dar nu este cazul să devenim prea intimi înainte să știm dacă cineva preferă roșiile Roma sau cele cherry.

Pe de altă parte, ce se întâmplâ dacâ te conectezi cu cineva pe chat sau îi obții numârul de telefon la o petrecere cu amicii, iar mintea ta este total blocată când te străduiești să inițiezi o discuție? Amintește-ți ce scrie pe profilul persoanei sau ce te-a atras în conversația cu ea. O fotografie, o afirmație sau un interes comun? Trimite-i o întrebare sau un comentariu despre acestea, de genul: „Cum te-ai apucat de ciclism pe munte?“ sau „Și mie îmi place mâncarea thai! Ce restaurant îmi recomanzi? Ai încercat mâncarea vietnamezâ?“ Nu uita câ este în regulâ dacă nu ai mereu ceva de spus, însâ conexiunea este cheia formării unei relații.

Capitolul 13

„Nu mă simt bine în pielea mea când flirtez“

Deși flirtul nu este neapărat cea mai importantă parte a unei întâlniri, poate avea un rol în apariția unei scântei între tine și partener. Deși unii introvertiți cred că flirtul este inutil, fals sau mai potrivit pentru extrovertiții îndrăzneți care au inițiativă, în acest capitol, vei descoperi că o abordare mai atentă și mai sinceră de a manifesta și de a împărtăși interesul romantic îți oferă un avantaj.

O poveste

Junho se pregătea să se ducă la o petrecere acasă la Niko, care, așa cum îi promisese prietenul lui, era organizată în cerc restrâns și, deci, urma să fie una liniștită. În plus, aveau să fie prezente câteva femei interesante. Niko știa că Junho era retras în preajma necunoscuților și l-a încurajat să flirteze mai mult cu tipele pe care le plăcea, pentru a le arăta că este atras de ele.

„Flirtul este fals și nesincer“, i-a spus cât se poate de serios Junho lui Niko.

„E nesincer dacă tu ești așa“, i-a replicat Niko. Și era probabil adevărat. Căci Junho văzuse mulți bărbați la bar flirtând jucăuș cu femei și, adesea, ajungând să plece acasă cu

numărul lor de telefon. Dar el prefera conversațiile directe, nu aluziile banale sau discuțiile lejere. Toți prietenii îi spuseseră că este un bun ascultător și abil în conversații, dar asta se întâmpla de-abia după ce cunoștea o persoană. Îi era extrem de greu să-și semnaleze interesul inițial într-o manieră care să fie percepută de ceilalți ca firească și onestă.

„Ieși din zona ta de confort“, i-a propus Niko. Iar Junho decisese să o facă în acea seară. Și-a pus o pereche de blugi strâmți și un sacou elegant peste o cămașă albă imaculată. Seara asta va fi altfel!

Petrecerea era așa cum spusese Niko – suficient de restrânsă pentru ca Junho să aibă un dialog fără să țipe. S-a așezat pe o canapea și a urmărit o femeie citind în cărți de tarot. Unul dintre bărbații de lângă ea o tachina jucăuș, foarte iscusit. Așa voia să se comporte și el în acea seară. Când o femeie care purta niște cercei mari și colorați ce reprezentau niște pisici s-a așezat lângă el, i-a zis imediat: „Ei bine, se pare că ești iubitoare de pisici.“

„Așa e“, a răspuns ea. „Am două pisici și mă ocup și de salvarea lor.“

„Asta înseamnă că ești o persoană bună. Și eu am o pisică“, i-a mărturisit Junho. „Și știi ce se spune despre pisici: sensibile, drăguțe și sexy“, a spus râzând, iar ea a reacționat la fel.

„Chiar îți stau bine cerceii ăștia“, a complimentat-o el. Și s-a aplecat ușor spre ea, arătându-se interesat de cercei, dar având intenția de a o atinge blând pe obraz, moment

în care a reușit să-i verse vinul din pahar în poală.

„Îmi pare tare rău", a apucat el să zică, dar femeia era deja în drum spre chiuveta din bucătărie, aruncându-i peste umăr „E-n regulă".

Junho a plecat de la petrecere cât de repede a putut. Mintea lui o luase razna: „Nu mai flirtez în viața mea. Nu mă mai duc niciodată la petreceri. Nu mai vorbesc vreodată cu un străin..."

Sub lupă

Când ne gândim la flirt, poate ne imaginăm extrovertiți care se poartă îndrăzneț sau apelează la replici captivante pentru a atrage un potențial partener romantic. Deși toate astea se întâmplă prin filme, în viața reală, un astfel de stil de flirt este deconcertant. Înainte de a vedea cum poți să ai un stil de flirt mai delicat și mai sincer, să analizăm un pic munca lui Jeffrey A. Hall, expert în comunicare la University of Kansas, specializat în știința flirtului. Hall a studiat obiceiurile de flirt ale peste 10 000 de oameni, identificând cinci tipuri de stiluri de flirt.

- **Fizic.** Acest stil se bazează pe folosirea limbajului corporal pentru a indica interesul sexual. De exemplu: joaca cu părul cuiva, menținerea contactului vizual, aplecarea seducătoare spre partener sau o atingere ușoară, consimțită, pe braț.
- **Jucăuș.** E vorba de flirtul pentru distracție, fără vreo așteptare care să conducă la vreo

conexiune sexuală sau la o relație. Apelează la umor și la glume nevinovate.

- **Politicos.** Este o abordare mai manierată, precaută și nonsexuală. Persoanele cu un astfel de stil tind să evite orice comportament care ar putea fi considerat nepotrivit sau agresiv.
- **Sincer.** Acest gen de flirt promovează conexiunea emoțională cu un partener romantic și pune accentul pe procesul de intercunoaștere. Se bazează pe complimente sincere, pe arătarea interesului prin ascultare și pe punerea de întrebări lămuritoare.
- **Tradițional.** Mai mult decât politicos, acest tip de flirt presupune ritualuri de curtare tradiționale, precum oferirea de buchete de flori la primele întâlniri sau plata cinei. Unii vor găsi aceste comportamente învechite, pe când alții le vor aprecia.

Care este cel mai bun stil pentru introvertiți? Dacă te simți bine legând relații strânse, atunci vei tinde să ai un stil politicos sau sincer – ambele sunt precaute și le dau timp partenerilor să se cunoască reciproc. Mulți introvertiți preferă aceste stiluri deoarece nu le solicită abilitățile de socializare. Ca o încurajare, cercetările lui Hall au arătat că stilul sincer de flirt este cel mai eficient în cazul întâlnirilor amoroase.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Stilul de flirt depinde de scopul tău și de lucrurile pe care le consideri plăcute. Deși poate o abordare mai prudentă și mai sinceră se potrivește personalității tale, nu există vreo regulă care să spună că introvertiții nu pot fi jucăuși sau atenți din punct de vedere fizic la o întâlnire pentru a potența atracția.

Puterea autenticității. Pentru introvertiți, sinceritatea este o modalitate eficace de a-și comunica interesul și de a forma conexiuni emoționale. Doar asigură-te că partenerul primește mesajul! Ai grijă să oferi multe complimente oneste și pune întrebări lămuritoare. („Ai dus o viață fascinantă! Cum a fost viața ta în străinătate?“) Acest fapt este în acord cu tendința naturală a introvertiților de a avea conversații profunde, nu superficiale.

Este în regulă să fii subtil. Un stil de flirt mai rafinat și manierat este foarte potrivit când te întâlnești cu o persoană nouă. De fapt, un potențial partener va aprecia cel mai probabil o abordare mai lentă și plină de respect și de atenție. Asta îți permite să eviți consumul de energie socială, specific momentelor în care încerci să fii mai sociabil decât ești în mod normal.

Bucură-te. N-ai niciun motiv să te temi de flirtul jucăuș care-ți permite să te exprimi și să

te distrezi în timp ce interacționezi cu ceilalți. Secretul este să-ți „citești" interlocutorii. Folosește-ți abilitățile de ascultare și cele de observare pentru a te asigura că flirtul tău este bine primit și trezește o reacție reciprocă.

Apelează la semnale fizice firești pentru tine. Dacă nu te încântă flirtul fizic, nu te îngrijora. Poți utiliza indicii nonverbale mai subtile, precum un contact vizual susținut (totuși, nu foarte prelungit) sau aplecarea discretă spre partener.

Teme de gândire

Probabil ai citit articole ai căror autori te sfătuiesc să pui întrebări care încep cu „de ce“ cu scopul de a-ți arăta interesul pentru ceea ce spune cineva. Însă fii atent cu astfel de întrebări, deoarece ele pot părea dificile și-l pot determina pe interlocutor să intre în defensivă. Pe de altă parte, întrebările care încep cu „ce“ tind să transmită o atitudine de curiozitate. De pildă: „E într-adevăr fascinant! Ce s-a întâmplat...?“ Un sfat pe care-l dau clienților este acela de a găsi modalități de a transforma „de ce“-urile în „ce“-uri.

Indiferent ce recomandări vei folosi din acest capitol, nu uita că nu ai nevoie să te prefaci când flirtezi. În mod firesc, te vei simți mai încrezător și vei forma conexiuni mai puternice când te vei concentra să fii tu însuți, sincer și respectuos, în cadrul întâlnirilor, în loc să te îngrijorezi în privința replicilor „corecte“ sau a reacțiilor pe care presupui că ar trebui să le ai.

Capitolul 14

„Am un partener extrovertit și nu mi-e ușor“

În cazul introvertiților, nu doar aspectele sociale ale întâlnirilor romantice reprezintă o dificultate. Înțelegerea omului din fața ta și a personalității sale, introvertite sau extrovertite, nu este un lucru ușor de realizat. Așa cum am menționat în partea întâi a cărții, foarte puțini oameni sunt exclusiv introvertiți sau extrovertiți. Majoritatea se situează undeva la mijlocul spectrului și nu vei ști ce tendință are un potențial partener romantic în această privință până nu petreci ceva timp cu el.

O poveste

Tamika și Jamal, doi parteneri care se mutaseră de curând împreună, au venit la prima lor ședință de terapie. Nu se uitau deloc unul la celălalt și tensiunea dintre ei era aproape palpabilă. Le-am atras atenția asupra acestui aspect, iar Jamal a zis: „Tocmai s-a răstit la mine fără niciun motiv și apoi mi-a spus că nu fac ce are ea nevoie."

„Ei bine, nu faci", a reacționat furioasă Tamika.

„Aș face dacă mi-ai spune cum pot acționa înainte să te superi", a răspuns Jamal, la fel de mânios.

„Dar ți-am zis de un milion de ori deja! Ia-o mai ușor!" a exclamat ea exasperată.

Am intervenit încercând să reformulez datele problemei ca să fiu sigură că înțeleg ambele părți. „Ceea ce înțeleg eu este că Jamal s-a trezit că Tamika se răstește la el fără niciun motiv, iar Tamika susține că i-a spus deja lui Jamal ce are nevoie."

„DA!“ au strigat amândoi în același timp, uitându-se recunoscători la mine.

După câteva exerciții de relaxare, am reușit să-i determin pe Jamal și pe Tamika să-mi povestească mai liniștiți mai multe despre relația lor.

„Îmi place tare mult să-mi petrec timpul cu prietenii noștri, la petreceri sau seri de joc. Mă supără faptul că Tamika nu vrea să ni se alăture“, a zis Jamal. Am mai descoperit două lucruri după ce am discutat cu Jamal. În primul rând, „prietenii“ erau, de fapt, doar ai lui, de dinainte să o cunoască pe Tamika. În al doilea rând, Tamika nu prea se întâlnea cu nimeni, nici cu amicii ei. Pentru Tamika, timpul petrecut cu Jamal (și chiar cu propriii prieteni) presupunea întâlniri scurte la prânz sau o seară petrecută vizionând filme pe Netflix.

Sub lupă

Este un scenariu des întâlnit atunci când un introvertit este partenerul unui extrovertit. În ciuda startului tensionat al ședinței, Tamika și Jamal aveau o relație grozavă. Din păcate, trăsăturile lor de introvertit și de extrovertit declanșau conflicte. Jamal era un extrovertit tipic – acționa rapid, lua decizii și era, în general, pe fugă. Tamika era copleșită și îi spusese asta partenerului ei. Dar exista un blocaj în comunicarea dintre ei, deoarece aveau stiluri foarte diferite de relaționare, iar Tamika a explodat până la urmă din cauza frustrărilor.

De obicei, partenerul tău extrovertit ia rapid decizii, se grăbește în activități, vorbește repede, reacționează fără să se gândească

prea mult și pur și simplu nu știe cum să o ia mai ușor. În cele din urmă, începi să te simți copleșit și epuizat, pentru că trebuie să procesezi rapid comportamentul lui. Te trezești că vă certați serios, simțind că nevoile tale nu sunt respectate, iar partenerul tău habar n-are ce se întâmplă.

Așa se petrec lucrurile atunci când nevoile introvertiților nu sunt satisfăcute dintr-un motiv sau altul. Poate nu și le-au exprimat sau ei cred că au făcut-o, dar partenerii lor extrovertiți nu au primit mesajul. Într-un final, ca un vulcan sub presiune, o acumulare de emoții determină o răbufnire.

În plus, Tamika și Jamal aveau nevoi sociale și de izolare diferite, iar Tamika simțea ca pe o intruziune în spațiul lor comun prezența prietenilor lui Jamal. Așa cum știm, extrovertiților le place să petreacă timp cu alți oameni și au întâlniri multe, iar introvertiții preferă să stea singuri sau să socializeze cu câțiva amici apropiați într-un mediu liniștit. În general, cercul social al extrovertiților devine și cel al introvertiților. Asta nu schimbă însă faptul că introvertiții au nevoie de timp ca să-și încarce bateriile.

Jamal invita oameni în spațiul în care Tamika se izola de lumea exterioară și era un sanctuar pentru ea. Din punctul de vedere al lui Jamal, Tamika nu era interesată să socializeze cu el și prietenii lui; în realitate, Tamika avea altă manieră de a se raporta la relațiile sociale și avea nevoie de mai mult timp și spațiu pentru a-și ridica nivelul de energie.

Chiar din primele etape ale unei relații, pot apărea probleme între introvertiți și extrovertiți. Un introvertit se poate simți atras de cineva care merge la petreceri și participă la activități ce implică multă energie socială. Introvertitul face față pentru o perioadă și, în unele cazuri, faptul că îl lasă pe extrovertit să ia deciziile *poate* fi un avantaj, deoarece el va planifica treburile sociale, iar introvertitul nu va trebui să consume energie în această privință. Totuși, în cele din urmă, oboseala socială a introvertitului va ieși la iveală. Și, în acele momente, extrovertitul se va întreba dacă partenerul lui introvertit este cu adevărat dedicat relației lor. Cu alte cuvinte, extrovertitul o va lua personal, când nu e deloc cazul să facă asta.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Cea mai bună modalitate de a susține dinamica relațională dintre un introvertit și un extrovertit este aceea ca fiecare partener să depună un efort susținut ca să înțeleagă nevoile celuilalt. Este necesar să existe un echilibru care să satisfacă nevoile amândurora. Acest tip de înțelegere va dura pe măsură ce relația voastră se dezvoltă și ajungeți să vă cunoașteți din ce în ce mai bine unul pe altul. În cazul relațiilor de-abia legate sau al celor aflate la început, se pot încerca câteva strategii.

Analizați-vă lista de valori (vezi capitolul 3). Când relația cu partenerul evoluează și începeți

să aveți o conexiune mai profundă, acordați-vă timp pentru a vă examina propriile valori. Discutați modalitățile prin care să vă susțineți unul pe celălalt și să vă exprimați clar atunci când aveți nevoie de spațiu sau ca unele lucruri să se petreacă mai lent.

Creați un plan de socializare. Acesta poate include:

- Să discutați înainte de a invita la voi un grup numeros.
- Să stabiliți zilele din săptămână când niciunul nu invită pe nimeni acasă.
- Să decideți când este în regulă ca extrovertitul să iasă cu prietenii, iar introvertitul să rămână singur.
- Să planificați activitățile sociale din timp, nu în ultimul moment.
- Să organizați un spațiu în casă doar pentru introvertit, unde oaspeții nu pot intra. Astfel, introvertitul se poate retrage acolo și poate avea o perioadă neîntreruptă de a-și reface energia când aveți musafiri.

Programează întâlniri de care știi că partenerul se va bucura. Această strategie ajută un cuplu format dintr-un introvertit și un extrovertit să prevină luarea de decizii în mod unilateral. Puteți adapta borcanul pentru întâlniri descris în capitolul 8. Puteți folosi hârtie în două culori. Pe una introvertitul își scrie ideile, iar pe cealaltă, extrovertitul. În fiecare săptămână, pe rând, fiecare ia inițiativa pentru o întâlnire. Dar există o condiție: introvertitul va alege o activitate propusă de extrovertit și viceversa.

Astfel, fiecare va planifica lucrurile ținând cont de nevoile celuilalt.

Acordă-ți timp pentru a fi singur. Dacă te întâlnești cu un extrovertit, oferă-ți timp să fii singur în fiecare zi – fie 15 minute, fie câteva ore. Acest lucru te va ajuta să-ți refaci puterile ca să nu ajungi epuizat. Secretul este să fii sincer și să-i spui partenerului că ai nevoie de perioada asta, pentru ca el să nu înțeleagă greșit și să interpreteze comportamentul tău ca fiind lipsă de interes pentru relația voastră.

Teme de gândire

Deși dinamica relațională dintre un introvertit și un extrovertit poate fi foarte bună și chiar să-i ofere introvertitului anumite avantaje, precum accesul la diferite situații sociale sau un partener care ia ușor decizii, astfel de cupluri se confruntă cu mai multe dificultăți. Gândește-te la o relație pe care o ai sau ai avut-o cu un extrovertit. Dacă aveți probleme, crezi că sugestiile din acest capitol sunt utile pentru a vă ajuta să le rezolvați? Te vezi făcând aceste lucruri împreună cu un partener viitor? Fă un plan legat de modul în care ai putea să faci față greutăților relaționale cu un potențial partener extrovertit, pentru a fi deja pregătit pentru momentele în care lucrurile se vor complica.

Capitolul 15

„Am un partener introvertit și nu mi-e ușor“

Deși un partener introvertit poate fi mai ușor de abordat decât unul extrovertit, relațiile dintre introvertiți au dificultăți specifice. În cazul cuplurilor formate din introvertiți, partenerii care vin la mine povestesc că lipsește entuziasmul din relația lor și caută metode de a aprinde scânteia între ei. În plus, spun că, uneori, se simți sufocați de către partener. Să analizăm mai atent aceste probleme.

O poveste

Selena a obținut un punctaj foarte mare la testul de introversiune. Ba chiar spunea că visul ei este să locuiască într-o casă imensă pe care n-ar trebui să o părăsească vreodată, ca să nu se întâlnească cu nimeni. Ar avea acasă o sală de gimnastică, o cameră de jocuri, o grădină și o piscină, iar toate produsele alimentare i-ar fi livrate de curier.

Deși tăcută, era o persoană directă. A venit la mine deoarece bărbatul cu care se întâlnea de câteva luni, Dominic, dorea să-și petreacă tot timpul liber cu ea. „Am început să bănuiesc că Dominic nu are alți prieteni sau alte activități

dincolo de relația noastră“, mi-a mărturisit. „El planifică mereu tot ce facem weekend după weekend. Nici măcar nu mă întreabă dacă sunt disponibilă.“

Deși Selena s-a bucurat inițial că a întâlnit pe cineva de care se simțea atrasă, Dominic a ajuns să o sufoce. „Ne cunoscuserăm de o lună și deja începusem să mă simt uneori ca și când aș fi fost terapeutul lui, pentru că-mi împărtășea toate emoțiile și-mi cerea sfaturi și sprijin. Dacă îi spun că am în plan să lucrez la vreun proiect de la birou sau să mă văd cu un prieten, e rănit și pare convins că nu-l plac.“

Nu era prima oară când Selena avea dificultăți cu un partener introvertit. În relația anterioară, fusese cu cineva mai independent decât Dominic. Asta a condus la o distanțare între ei până când ajunseseră să se vadă doar o dată pe lună, deși ar fi avut amândoi timp să stea mai mult împreună. Se părea că Selena a trecut de la un tăiș al sabiei la celălalt.

Sub lupă

Introvertita Selena a întâlnit un alt introvertit și s-au potrivit de la început. Dar Dominic s-a bazat pe ea pentru sprijin emoțional foarte devreme în relație. Deși amândoi aveau propriile rețele sociale înainte să se cunoască, după ce au început să petreacă mai mult timp împreună, el și-a văzut din ce în ce mai rar amicii și și-a concentrat toată atenția asupra Selenei, deoarece era mult mai puțin obositor pentru el să-și consume energia socială în relația cu o singură persoană.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă ai o relație cu un introvertit, nu uita să-ți cultivi propria individualitate, fapt care presupune să-ți programezi atent timpul acordat partenerului și cel petrecut în singurătate. Ambii parteneri ar trebui să încerce să:

- păstreze legătura cu propriul grup social;
- petreacă timp cu prietenii personali și să programeze întâlniri regulate cu ei;
- se bucure de hobbyurile lor când petrec timp singuri, pen-tru a avea apoi subiecte noi și interesante de discuție des-pre viețile lor;
- verifice stadiul relației lor pentru a constata dacă lucrurile stagnează.

În definitiv, nu trebuie să depinzi de partenerul tău pentru toate nevoile tale emoționale. De aceea, este important să-ți păstrezi rețeaua socială și grupul de prieteni, chiar dacă te duci la întâlniri amoroase sau ești deja într-o relație. Toate acestea îți permit nu doar să faci și alte lucruri, ci le oferă celorlalți posibilitatea să te sprijine. Este esențial să înveți cum să-ți satisfaci propriile nevoi emoționale, să fii capabil să te autoîncurajezi și să ai încredere în tine pentru a lua decizii.

Teme de gândire

Dacă ai empatizat cu una (sau ambele) dintre relațiile Selenei și ai avut experiențe similare, fă o schimbare acum! Dacă ai o relație care stagnează, trebuie să verifici împreună cu partenerul ce se întâmplă și să căutați modalități de a depăși această fază – puteți programa întâlniri cu prietenii sau fiecare se poate dedica unui hobby. Vă bazați prea mult unul pe celălalt pentru sprijin emoțional? Faceți o listă cu oamenii cu care ați putea discuta despre problemele voastre sau puneți pe hârtie idei despre câteva metode de a comunica între voi despre preocupările în privința sprijinului emoțional de care fiecare are nevoie.

Capitolul 16

„Ratez mereu semnalele de alarmă“

Introvertiții pot fi ca niște bureți, absorbind tot ce se întâmplă în jurul lor. Fiind un ascultător foarte bun și înțelegând ușor sentimentele celorlalți, este posibil să fii prea atent la nevoile altora și să ți le neglijezi pe ale tale. În același timp, tendința

de a te retrage în lumea ta interioară, atât de bogată, te poate determina să idealizezi un nou partener romantic și să-ți scape semnalele de alarmă. În acest capitol, vom analiza avertismentele des întâlnite pe care ar trebui să le depistezi pentru a evita să rămâi într-o relație nesănătoasă.

O poveste

Yuriko, o femeie de 40 de ani foarte ambițioasă, a programat o ședință cu mine pentru a discuta despre problemele ei în relațiile amoroase. Mi-a povestit despre câțiva oameni. Am întrebat-o: „Cât de des vin la tine și-ți vorbesc despre grijile lor?“ Mi-a răspuns că „des“ și a fost curioasă să știe ce m-a determinat să o întreb asta.

Am continuat: „Ai vreodată ocazia să vorbești și despre ce te preocupă pe tine?“

Yuriko a dat din cap: „Nu prea.“

„Mă întreb dacă asta se întâmplă și în cadrul întâlnirilor. Deși ai multe avantaje dacă ești o bună ascultătoare, uneori oamenii pot interpreta asta ca un semn că le este permis să-ți povestească toate dramele lor emoționale.“

Yuriko arăta șocată în timp ce-mi spunea că: „E de parcă ai fi avut camere de filmat la toate întâlnirile mele!“

Pe măsură ce discutam, Yuriko mi-a mărturisit că nu se simțea niciodată apreciată de cei cu care se întâlnea. „Am ajuns să fiu victimă a *ghosting*-ului din partea ultimului partener“, mi-a zis ea. „Și nu era o persoană oarecare. Ne vedeam de ceva timp și eram

convinsă că e drăguț. Într-o zi am observat că este mai distant și de fiecare dată când îi scriam să-l întreb dacă e totul în regulă, îmi răspundea că are treabă."

„Bănuiesc că ai fost luată prin surprindere de *ghosting*", i-am spus.

„Desigur", a fost ea de acord. „M-a rănit. Săptămâni întregi m-am gândit iar și iar la ce se petrecuse. Nu am putut să-mi dau seama cu ce am greșit."

Înțelegeam foarte bine. „Nimeni nu știe de ce cineva apelează la *ghosting*. Ne afectează negativ respectul și stima de sine și ne determină să ne îndoim de noi înșine, când, de fapt, este posibil să nu aibă de-a face cu noi deloc."

Sub lupă

Oamenii sunt atrași în mod firesc de introvertiți, pentru că sunt ascultători foarte buni. Așa cum i s-a întâmplat și lui Yuriko, potențialii parteneri romantici pot profita de acest lucru fără să intenționeze s-o facă. Introvertiții sunt atât de buni ascultători, încât ceilalți se simt în siguranță să le împărtășească ce-i preocupă. Totuși, când tu, ca introvertit, încerci să-ți comunici grijile sau să găsești sprijin emoțional, ceilalți, mai ales extrovertiții, nu vor fi la fel de buni ascultători și nu-ți vor înțelege nevoile, mai ales dacă nu le spui clar de ce ai nevoie din partea lor. În timp, acest dezechilibru îl forțează pe unul dintre parteneri să preia bagajul emoțional al celuilalt, el neavând însă condițiile necesare de a se descărca din punct de vedere afectiv. Totul se soldează cu o relație

disfuncțională, în cadrul căreia introvertitul nu-și exteriorizează gândurile, sentimentele și nevoile, uneori el nefiind conștient de acest fapt. Iar asta, în combinație cu tendința sa de a procesa informațiile și de a analiza evenimentele într-o manieră lentă și atentă, ajunge să se concretizeze într-o spirală a îndoielii de sine și a autoînvinovățirii. În încercarea de a-ți liniști temerile și de a obține validare, vei căuta încurajare la partener, care însă deja este obișnuit să primească încurajare din partea ta, nu invers. Dacă nu-ți schimbi tiparul comportamental, va deveni un cerc vicios. Iar dacă o faci, riști ca partenerul să-și piardă interesul față de tine și să te perceapă ca nesigur sau dependent.

Prins în vârtejul acestor emoții, unii introvertiți ratează semnalele de alarmă care indică faptul că nu sunt compatibili cu partenerii lor sau că aceștia din urmă nu se poartă cu ei cu bunătate și compasiune. Iar toate astea pregătesc scena pentru relații nesănătoase, chiar toxice.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Abilitatea ta de a gândi atent și de a evalua situații din diverse puncte de vedere te poate ajuta să iei decizii mai bune când vine vorba de viața amoroasă. Pentru a evita relațiile nesănătoase, trebuie să fii conștient de ceea ce este normal sau nu în cadrul lor. Să trecem în

revistă câteva aspecte importante ale unei relații:

- **Autonomie versus control sau dependență.** Partenerul tău te lasă să iei propriile decizii și să-ți exprimi părerea? Partenerul tău încearcă să-ți controleze acțiunile și se supără când vrei să ții frâiele hotărârilor personale? În plus, partenerul tău are nevoie mereu să stea cu tine, dorește să ia el toate deciziile sau te pune să faci pentru el lucruri pe care le-ar putea realiza și singur?
- **Individualitate versus conformitate.** Partenerul îți permite să-ți manifești sinele autentic chiar dacă acesta nu este în acord cu sinele lui autentic? Se așteaptă să acționezi și să gândești ca el?
- **Grijă de sine versus autoneglijare.** Partenerul tău are grijă de sine din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual sau se sacrifică pentru nevoile altora? Dar tu?
- **Onestitate și transparență versus minciună sau omitere de informații.** Partenerul îți zice adevărul despre ceea ce face și cu cine și este dispus să-ți împărtășească întotdeauna astfel de informații? Sau te minte, sau îți ascunde lucruri, determinându-te să te simți nevalorizat și subminând astfel relația voastră?
- **Rezolvarea conflictului versus evitarea sau ignorarea conflictului.** Partenerul tău se implică într-o abordare sănătoasă a conflictului? Sau, pur și simplu, îl ignoră și evită să se implice în depășirea lui?

Dacă descoperi că unele dintre aceste lucruri sunt valabile în cazul cuplului din care faci parte și că există semnale de alarmă pe care le-ai trecut cu vederea până acum, este momentul să aplici câteva strategii pentru a-ți îndrepta relația pe drumul cel bun.

Asumă-ți valorile. O metodă eficientă de a te păzi de relații nesănătoase este aceea de a fi în permanență în contact cu propriile dorințe sau nevoi, înainte de a le satisface pe cele ale unui partener. În privința asta, găsești idei în capitolul 3.

Ascultă, dar asigură-te că ești și tu ascultat. Deși abilitatea de a asculta este o superputere a introvertiților, este important să nu uiți că atenția și înțelegerea reciprocă reprezintă temelia unei relatii sănătoase.

Nu evita conflictul. Poate ți se va părea imensă cantitatea de energie necesară pentru a te implica într-un conflict, dar cel mai bine este, dacă te simți nerespectat, să-ți exprimi deschis opinia și să încerci să rezolvi problema, în loc s-o lași să mocnească. În următorul capitol, vom analiza câteva modalități de a participa la un conflict într-o manieră sănătoasă și productivă.

Nu te teme să închei o relație mai devreme, mai degrabă decât mai târziu. Dacă simți că un partener devine dependent emoțional de tine sau că nu te tratează cu bunătate și compasiune, este mai bine să te retragi înainte ca sentimentele și angajamentele să devină din ce în ce mai profunde.

Teme de gândire

În acest capitol, am examinat câteva semnale de alarmâ des întâlnite, de care să ții cont atunci când mergi la întâlniri sau începi o legâturâ serioasă. Acordă-ți timp să te gândești la propriile experiențe și la ce semnale de alarmâ poate ai ignorat în relațiile anterioare sau în cea prezentâ.

- Ai fost vreodată în situația de a-ți reprima nevoile personale în favoarea celor ale partenerului tâu? Dacă da, cum poți pune în aplicare valorile stabilite la capitolul 3 și sâ te ghidezi dupâ ele în timpul întâlnirilor cu potențialii parteneri romantici?
- Gândește-te la momente în care ai evitat sâ discuți despre ce te supâra doar pentru a menține liniștea în cuplu. Reflectează cum ai fi putut să abordezi lucrurile în așa fel încât să rezolvi problema, în loc să o lași să mocnească.
- Uneori pare mai ușor să-i asculți pe alții în loc să fii tu în centrul atenției și ascultat. Amintește-ți o situație în care ai simțit asta pe parcursul unei întâlniri. Ce beneficii ai fi avut dacă ți-ai fi fâcut cunoscute gândurile și sentimentele?

Capitolul 17

„Nu doresc să declanșez un conflict“

În viața fiecărui om au loc frecvent conflicte, inclusiv în cadrul relațiilor. Dacă ceva nu funcționează, asta nu înseamnă că partenerii se vor certa. Când cuplurile vin la mine pentru că se confruntă cu anumite conflicte, cea mai obișnuită sursă a problemelor este aceea că fiecare se raportează la conflict (sau se implică în el) în mod diferit, fapt care conduce la amplificarea lui. În capitolul de față, voi cerceta cum abordează conflictul majoritatea introvertiților și voi descrie câteva strategii ușor de aplicat în cuplu.

O poveste

Harry, un psiholog cam pe la 40 de ani, a venit la terapie cu Mateo, un farmacist în jur de 30 de ani. Amândoi aveau mai multe trăsături specifice introvertiților. Erau parteneri de aproape un an și acum se pregăteau să se mute împreună. Au venit la terapie pentru a aborda modul în care făceau față conflictelor în relația lor. „Ne iubim foarte mult și ne înțelegem grozav“, a început Harry, părând ușor anxios, ca și când ar fi simțit nevoia să mă convingă.

„Doar că avem o problemă cu certurile“, a continuat Mateo, fără să-mi dea alte detalii.

„Povestiți-mi puțin despre ele“, i-am încurajat eu să facă mărturisiri.

„Ei bine, când punem în discuție o problemă...“, a început Mateo, iar Harry s-a grăbit să intervină: „...asta după o săptămână sau mai mult după ce am avut o neînțelegere.“

„Mereu este ceva groaznic. Începem să vorbim despre ea, dar nu reușim să găsim niciodată o rezolvare“, a adăugat Mateo.

„Apoi ne apucăm să ne certăm despre alte lucruri care s-au întâmplat cu ceva timp în urmă și pe care nu ne propuseserăm să le abordăm“, a zis Harry, părând exasperat și afundându-se mai adânc în canapea. „De pildă, poate îi pomenesc lui Mateo un lucru pe care l-a spus el acum o săptămână și m-a supărat. Începem să vorbim despre asta și, după aceea, fără să ne dăm seama cum, discutăm despre ceva ce l-a deranjat pe el cu o lună în urmă. Apoi menționez eu o chestie făcută de el tot prin acea perioadă și m-a necăjit. E ironic, pentru că noi discutaserăm deja despre problemele astea! Pur și simplu intrăm în acest labirint și nu mai ajungem să vorbim despre dificultatea actuală. Iar aceste certuri sunt atât de epuizante! Și pot dura ore întregi. Uneori ne certăm în casă și continuăm să o facem în mașină, în timp ce ne ducem undeva.“

„La final, simt că Harry forțează o soluție ca să scăpăm și să depășim momentul“, a adăugat precaut Mateo, uitându-se la Harry ca să vadă cum reacționează.

„Ei bine, pare o problemă serioasă și mă bucur că vreți amândoi să o rezolvați“, am

intervenit eu înainte să înceapă să se certe în cabinet. „Haideți să analizăm ce se întâmplă!“

Sub lupă

Conflictul constituie mereu o sursă de stres, iar acest fapt este cu atât mai adevărat în privința introvertiților. Ei se simt rapid epuizați din cauza consumului de energie emoțională necesitat de implicarea într-un conflict, fapt care-i determină adeseori să-l evite. Însă un conflict nerezolvat se poate amplifica în timp. Un singur incident nu este neapărat o mare scofală, dar dacă mai multe probleme rămân nesoluționate, atunci se vor ivi resentimente între parteneri și ele pot conduce chiar la încheierea relației.

Dacă se adună, vor izbucni toate deodată, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Harry și al lui Mateo. Când partenerii aduc în discuție mai multe probleme, dar nu se ocupă de dificultatea reală, putem spune că avem de-a face cu o „chiuvetă înfundată“, pe principiul adunării la un loc a „tuturor lucrurilor de sub Soare“. Harry și Mateo se comportau astfel când se apucau să vorbească despre dezacordul din prezent și sfârșeau prinși în iureșul problemelor anterioare. Este neproductiv să acționezi așa și este deja copleșitor să fii implicat într-un singur conflict, darămite în mai multe deodată. Atenția împărțită în atâtea direcții nu mai poate fi concentrată asupra dificultății actuale, lăsându-i pe parteneri cu încă o problemă de rezolvat.

Uneori un partener are nevoie ca lucrurile să se clarifice mai repede decât celălalt, așa cum a spus Mateo despre Harry. Acesta este alt

tipar comportamental pe care l-am tot întâlnit în conflictele neproductive. Graba de a găsi o rezolvare poate fi reacția partenerului la trăirea unor sentimente neplăcute, precum anxietatea, el încercând să se liniștească prin ajungerea la o soluție. Poți fi chiar tu, sau partenerul tău, doar dorind să eviți conflictul și consumul excesiv de energie. Oricum ar fi, grăbirea cuiva cu scopul de a soluționa un conflict este contraproductivă și nu se ajunge astfel la rezolvarea sănătoasă a unui conflict. Unul dintre parteneri va trebui probabil să încetinească pentru a-i permite celuilalt să-l prindă din urmă, fapt deloc ușor de realizat.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă știi că eviți conflictul pentru a menține pacea în relație sau ți-e dificil să rezolvi un conflict, strategiile următoare îți vor fi de folos.

Nu uita: conflictul poate fi sănătos și productiv. Nu-l considera mereu ceva negativ. De fapt, conflictul îi determină pe parteneri să se oprească și să se asculte activ unul pe celălalt. Nu veți fi întotdeauna de acord asupra tuturor lucrurilor; folosiți aceste momente pentru a învăța mai multe unul despre altul și despre viziunea fiecăruia despre anumite situații.

Ascultă cu empatie. Așa cum știi, ascultarea este un punct forte al multor introvertiți. Este o calitate deosebită și când vine vorba de discuțiile din timpul conflictelor și rezolvarea

lor. Permite-i partenerului tău să-și spună părerea și încearcă să reproduci ce a zis pentru a-i demonstra că l-ai ascultat și că ai înțeles ce simte. Amintește-ți că este posibil să validezi sentimentele cuiva fără să fii neapărat de acord cu el.

Încearcă tehnica „pauzei". Este unul dintre exercițiile mele favorite, pe care-l folosesc cu clienții cărora le este greu să se implice în conflicte sănătoase și productive. Dacă participi la o dispută aprinsă, această tehnică îi permite fiecărui partener să se liniștească, să-și proceseze gândurile și să găsească o soluție.

1. Cere o pauză. Asta se poate face prin intermediul unui indiciu nonverbal stabilit anterior. De exemplu, îți pui mâna pe creștet.
2. Separați-vă și stați 30 de minute în alt loc, cum ar fi două camere diferite din casă. În acest timp, ai grijă de tine (de pildă, scrie într-un jurnal, așterne pe hârtie o scrisoare sau ascultă muzică) sau fă un exercițiu de autoliniștire (meditează sau fă mișcări ușoare, cum ar fi niște întinderi simple ori mișcări de yoga). Evită să-ți distragi atenția cu diverse aparate electronice.
3. În timpul pauzei, gândește-te la ce vrei să-i spui partenerului tău sau la ceea ce ai încercat să-i comunici. Poți reflecta și la ce ai înțeles din ce ți-a transmis el și ți-a activat anxietatea. Este eficient să zici totul cu voce tare sau să scrii.
4. După 30 de minute, reuniți-vă și discutați despre conflict, apelând la ascultarea activă

și empatică. De asemenea, folosiți afirmații de tip „Eu...“. De exemplu: „Eu am înțeles din ce ai zis că...“, sau „Eu am încercat să spun...“, sau „Eu, când am aflat despre..., m-am simțit...“.

5. Dacă nu găsiți o soluție, încercați încă o pauză de 30 de minute sau amânați conversația pentru a doua zi.

Teme de gândire

Există modalități de a avea conflicte sănătoase și productive. Ca introvertit, abilitatea ta de a asculta este cu siguranță un punct forte, iar o pauză te poate ajuta să-ți procesezi gândurile. Reflectează cum ți-ar putea fi de folos următoarele idei ca să rezolvi, în loc să eviți, conflictele atunci când ele apar.

- Care este stilul tău automat de a reacționa la un conflict? În ce fel este diferit de stilul partenerului tău actual sau anterior? Nu uita! Este important să ții cont că personalitatea partenerului tău este diferită de a ta.
- Cum ar arăta un plan de rezolvare a conflictului care să funcționeze atât pentru tine, cât și pentru partenerul tău? Cum îl poți utiliza în momentele în care apare un conflict?
- Dacă tu și partenerul tău aveți des dezacorduri, ar fi bine să programați discuții de verificare în mod regulat, de exemplu lunar, pentru a analiza împreună diverse probleme. Acest fapt va împiedica disputele nesoluționate să ia amploare în timp și să se ajungă la „înfundarea chiuvetei“.

Capitolul 18

„Prefer singurătatea, dar nu vreau să fiu singur“

A te bucura de solitudine și a fi într-o relație nu se exclud reciproc. În acest capitol, vom cerceta cum unii introvertiți au reușit să echilibreze cu succes viața solitară cu întâlnirile amoroase.

O poveste

Aliyah, o femeie excentrică și veselă, care mai avea puțin și împlinea 40 de ani, se întâlnea de aproape un an cu Caleb, de aceeași vârstă cu ea. Spre deosebire de Aliyah, Caleb era retras, dar era genul de om cu care se putea comunica foarte ușor.

Aliyah avea trăsături atât de introvertită, cât și de extrovertită. Putea fi inima petrecerii și să se implice în conversații cu străini fără vreo anxietate, dar, în același timp, îi plăcea să stea singură. Adesea, ea povestea cât de mult se bucura de momentele petrecute acasă tot weekendul și de lucrul la proiectele ei meșteșugărești. Își era autosuficientă, realizând toate activitățile fără prea mult ajutor din partea altora și nu se ferea să facă singură treburile casnice.

Mi-a spus că se întâlnea des cu prietenii, se ducea în excursii cu fetele la munte și la spa. Caleb a declarat că-i plăcea să petreacă timp

cu Aliyah, deși avea și el câteva proiecte la care lucra des când era liber.

În cadrul unei ședințe, Aliyah a vorbit despre teama ei legată de ceea ce s-ar întâmpla dacă n-ar găsi un partener de viață.

„Mi-e tare teamă să fiu singură“, a zis.

Caleb a ascultat-o atent și s-a arătat preocupat în mod sincer de anxietatea ei. I-am cerut să spună mai multe.

„Îmi place foarte mult să-mi petrec timpul cu Caleb, deși el are mereu proiecte la care lucrează. Stau singură, deși știu că prietenii mei ar veni la mine dacă le-aș cere-o.“

„Pare frustrant“, i-am răspuns cu empatie. „Când îți imaginezi asta, cum arată momentele viitoare de singurătate?“

Aliyah a stat tăcută, reflectând la întrebarea mea pentru o perioadă care a părut că nu se mai termină. „Ei bine, sunt doar eu singură“, a răspuns ea în cele din urmă, fiind pe punctul de a izbucni în lacrimi. „Mă simt atât de singură!“

Caleb a spus: „Țin la tine cu adevărat și îmi place să petrecem timp împreună. Știu că situația asta te tulbură pe tine mai mult decât pe mine.“ Părea confuz. Caleb a început să-și împărtășească propria frică legată de faptul că nevoia lui de a fi singur le afecta relația atât de devreme. „Ce se întâmplă dacă nevoia mea de a fi singur o va determina pe Aliyah să se despartă de mine?“ a întrebat el, cuprins de teamă.

Pentru a-i liniști și pentru a-i ajuta să vadă lumina de la capătul tunelului, le-am zis: „Multora le place să petreacă timp singuri. Doar

trebuie să ne dăm seama ce înseamnă asta pentru voi doi.“

Sub lupă

Adesea, cei care-și exprimă frica de a fi singuri se tem de fapt de altceva care este mult mai înspăimântător pentru ei, precum pierderea sprijinului partenerului sau necesitatea de a renunța la ceva important.

Oamenii sunt ființe sociale și, de multe ori, depind unii de ceilalți pentru supraviețuire. În realitate, ei nu pot prospera în izolare și fără conexiuni interumane. Unele studii, inclusiv Bucharest Project[5], arată că copiii au nevoie de mult mai mult decât hrană și adăpost pentru a se dezvolta armonios din punct de vedere emoțional, intelectual și fizic.

Astfel de cercetări demonstrează că bebelușii și copiii mici cresc mai sănătoși atunci când îngrijitorii lor le vorbesc și îi ating constant. Simplu spus, noi, oamenii, suntem construiți pentru conexiune, iar această nevoie este continuă de-a lungul vieții.

Un studiu din 2020, publicat în *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, a pus în discuție efectele izolării asupra deținuților din închisori. Aproximativ o treime dintre ei suferă de tulburări mintale provocate de izolarea socială. Deși este un exemplu extrem, el ilustrează cât de importante sunt interacțiunile sociale pentru oameni.

Cu alte cuvinte, în timp ce introvertiții au nevoie să fie singuri pentru starea lor de bine generală, totuși au nevoie și de conexiuni cu alții. Esențial este să ai grijă să-ți satisfaci

ambele nevoi. De aceea, mersul la întâlniri, chiar dacă nu ești sigur că persoana respectivă va deveni partenerul tău, reprezintă un beneficiu (în măsura în care granițele personale de siguranță și confort sunt respectate); astfel îți vei asigura satisfacerea nevoii de contact uman până-l găsești pe cel „ales“. Cunoașterea de sine și a propriilor nevoi este vitală pentru a ți le putea exprima față de persoanele cu care te întâlnești sau față de partenerul actual.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Este important să-ți satisfaci *toate* nevoile, inclusiv să echilibrezi petrecerea timpului de unul singur și împreună cu un partener. Aliyah și Caleb sunt două fațete ale aceleiași monede; desigur, modul în care ei echilibrau aceste două nevoi era foarte diferit. Sunt câteva lucruri pe care le poți face pentru a te asigura că te bucuri de singurătate și de contacte sociale în măsura și sub forma în care ai nevoie.

În primul rând, când te întâlnești cu cineva pe care-l placi, iar relația progresează, fii sigur că-i transmiți cât timp ai nevoie să fii singur, ce înseamnă asta pentru tine și ce ai nevoie (sau nu) din partea sa în acea perioadă.

În al doilea rând, pentru a fi sigur că stai singur cât ai nevoie și cu partenerul cât are el nevoie, și pentru a preveni distanțarea în relație, programează în fiecare săptămână aceste

perioade. Iată câteva modalități de a realiza acest lucru.

- **Petrece timp singur în mod frecvent și consecvent.** Poate ai un hobby, poate doar vrei să stai singur acasă. Consecvența este cheia pentru ca să-ți formezi o rutină.
- **Un calendar comun.** Creați împreună un astfel de calendar, în așa fel încât să știți când e liber fiecare și să nu vă ia prin surprindere perioadele de solitudine.
- **O verificare săptămânală a relației.** Folosiți această verificare pentru a discuta când veți petrece timpul singuri și pentru a programa întâlnirile de pe parcursul unei săptămâni.

În cazul celor care au aceleași temeri ca Aliyah, iată câteva metode de a-și alunga gândurile provocate de frică.

- **Conștientizează-ți gândurile; ele îți influențează emoțiile.** Dacă ești temător sau speriat, fii conștient de gândurile care-ți trec prin cap în acele momente și descoperă cum te afectează.
- **Stabilește dacă un gând este bazat pe realitate sau conține o distorsionare a ei.** Întreabă-te: „Cât de probabil (sau improbabil) este ca asta chiar să se întâmple?"
    - Dacă gândul are șanse foarte mici să se concretizeze și este bazat pe o distorsiune a realității, apelează la o reîncadrare pozitivă (vezi capitolul 5) pentru a obține ceva ce este mai probabil să se petreacă.

- Când reîncadrezi un gând distorsionat, elaborează un plan pentru a te îndrepta spre un rezultat pozitiv. De exemplu, dacă scopul tău este să ai un partener la bătrânețe, fă un plan de întâlniri chiar acum, pentru a atinge acest țel în cele din urmă.

Teme de gândire

Chiar dacă cercul tău social este mic, nevoia de conexiune interumană este la fel de importantă ca aceea de a fi singur. Dacă ele intră în conflict, ai putea crede că trebuie să alegi una în detrimentul celeilalte. Iar acest fapt te poate determina să-ți fie teamă să stai singur sau să nu cumva să pierzi legătura cu tine însuți.

Povestea despre Aliyah și Caleb te va ajuta să diferențiezi între perioadele petrecute singur și teama de a fi singur. Gândește-te la experiențele tale:

- Te-ai temut vreodată să fii singur și ți-ai sacrificat nevoia asta?
- Cum te simți când petreci timp singur? Sentimentul e diferit față de teama de a rămâne singur?
- Nu uita că secretul de a-ți gestiona introversiunea în timp ce mergi la întâlniri romantice sau ești implicat într-o relație este acela de a stabili un echilibru confortabil. Nu este vorba de o situație de tipul „totul sau nimic"; îți poți programa momentele de singurătate în fiecare săptămână fără să sacrifici calitatea timpului acordat relației cu partenerul.
- Cum crezi că poți echilibra timpul petrecut împreună cu oamenii și cel acordat doar ție? Dacă ar fi să te gândești la săptămâna viitoare, cum le poți programa pe ambele?

Capitolul 19

„Mi-e teamă de autodezvăluire“

Lumea interioară a unui introvertit poate fi un loc vulnerabil, pe care simte că-l expune în timpul întâlnirilor amoroase. Unii introvertiți pot simți același lucru și în legătură cu lumea exterioară. Desigur, este în regulă să fii deschis când mergi la întâlniri. Poate ajungi la o răscruce în relație – cum ar fi momentul în care spui „Te iubesc!“ pentru prima oară – mai târziu decât un extrovertit, și asta este OK! Totuși, dacă ai dificultăți mari să fii deschis, atunci acest capitol te va ajuta să te dezvălui și să fii vulnerabil într-o manieră confortabilă pentru tine.

O poveste

Imani s-a întâlnit de câteva ori cu Sara, pe care o cunoscuse prin intermediul unei aplicații matrimoniale. La prima întrevedere au luat prânzul, iar la a doua au mers la film și apoi au luat cina. Sara avea o grămadă de însușiri care-i plăceau lui Imani. Era atractivă, isteață și părea amabilă și grijulie.

La a treia întâlnire, Imani – care știa despre sine că este introvertită – a observat că Sara i se confesa mai mult, arătându-și nu doar partea veselă și fericită, ci și cea mai

vulnerabilă. Deși Imani era impresionată de faptul că Sara a avut încredere în ea să-i împărtășească atâtea, în loc să i le ascundă, și-a dat seama că, de fapt, ea era tot mai tensionată și reticentă să răspundă în același fel.

Pe măsură ce timpul trecea, Sara i-a povestit lui Imani de ce ultimul ei job fusese un eșec îngrozitor, care o condusese să-și acorde o perioadă de căutare de sine sufletească. „Fosta mea șefă reușea să-mi intre sub piele", a mărturisit Imani după ce s-a gândit un pic. „Întotdeauna îi controla pe toți membrii echipei. Atât de mult, încât obișnuiam să o numim Controlorul-șef!"

Deși i-a smuls un hohot de râs Sarei, Imani s-a închis și mai mult în sine. Într-adevăr, fosta ei șefă o făcuse să se simtă ca o impostoare la muncă, fapt care o determinase și pe ea să aibă o perioadă de căutare de sine sufletească. Fusese o sursă de rușine pentru ea și, nu știa exact de ce, nu-i putea spune nimic Sarei despre asta. Într-un final, doar pentru a pune capăt tăcerii, a zis: „Am avut și eu parte de câțiva manageri incompetenți."

„Cum te-ai simțit din cauza asta?" a întrebat-o Sara, încercând să afle mai multe.

„Ei bine, cred că fiecare din echipă și-a dorit la un moment dat să-și dea demisia", a răspuns Imani, deturnând discuția de la ea însăși. „Dar ne-am descurcat și, din fericite, noul manager este unul ideal."

Ospătarul le-a adus cina, iar conversația s-a mutat pe un teren mai liniștit. Imani s-a relaxat,

deși era confuză, neștiind de ce nu reușise să fie mai deschisă cu Sara.

Sub lupă

Majoritatea oamenilor sunt ca o ceapă, cu multe foi de descojit. Cele din exterior sunt mai puțin vulnerabile decât cele de la interior. Altă analogie este aceea cu corpul tău. Ai multe straturi în organism care ajută la protejarea organelor interne vitale. Dacă ai o mică zgârietură pe piele, ea nu-ți va afecta niveluri adânci din corp, pe când o rană provocată prin înjunghiere sau o înțepătură profundă va avea consecințe mai mari.

Toți suntem croiți din aceleași materiale, dar introvertiții, fiind extrem de precauți, tind să se protejeze mai mult. Ei se simt mai în control și mai în siguranță când își împărtășesc treptat părțile vulnerabile, mai ales dacă până la urmă relația nu este ceea ce și-au dorit. Totuși, dacă totul se petrece într-un ritm prea lent, acest fapt va împiedica evoluția sau construirea solidă a legăturii dintre parteneri. Dacă nu-ți accepți partenerul și nu ai încredere în el, lucrurile nu funcționează bine.

Oamenii sunt construiți în așa fel încât să aibă nevoie de conexiuni între ei. Vulnerabilitatea, sau abilitatea de a te autodezvălui, îți permite să ai legături mai profunde cu alții, ceea ce introvertiții și caută de obicei. Riscul vulnerabilității este acela de a constata că părți din tine pe care le dezvălui sunt respinse.

Rușinea și teama sunt factori motivatori principali pentru a ne ascunde și proteja cele

mai vulnerabile părți ale sinelui. Într-un discurs TEDxHouston din 2010, cercetătoarea Brené Brown a spus că rușinea presupune ascunderea sinelui și a explicat modul în care rușinea destramă relații. Ar putea să-ți treacă prin cap: „Dacă mă autodezvălui și-ți împărtășesc cele mai intime gânduri și tu mă respingi, atunci din cauza mea ajung să fiu singur.“ Dacă te-a surprins un pic ce tocmai ai citit, acordă-ți o clipă să ți se întipărească în minte înainte să continui.

PUNE ÎN APLICARE

Frica și anxietatea pot împiedica oamenii să evolueze, căci ei încearcă să se autoprotejeze de răni sau de pierderea legăturilor cu cei din jur. Însă te pot împiedica să creezi conexiuni mai profunde cu un partener, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Imani. Să analizăm câteva metode de a fi mai deschis și vulnerabil într-o manieră care să fie abordabilă pentru tine când întâlnești oameni noi.

Acceptă-ți imperfecțiunile. Nimeni nu este perfect. De fapt, multe dintre imperfecțiunile tale te fac unic și interesant. O modalitate de a te autodezvălui este să accepți că tu și viața ta (și viitorul tău partener!) nu veți fi niciodată perfecți.

Fii conștient că nu ești singur. Când te lași copleșit de problemele tale, uiți că și alți oameni au și ei dificultăți. Dacă te uiți pe

rețelele de socializare la fotografiile cu cupluri perfecte, poate simți că „Viața lor este perfectă și vai și-amar de-a mea“. Dar ceea ce vezi din afară nu reflectă mereu realitatea. A-ți împărtăși temerile și nesiguranțele cu rudele și cu prietenii este o modalitate eficientă de a te despovăra de ele și, mai mult ca sigur, vei descoperi că și alții au trecut prin situații similare.

Exersează empatia. Empatia este abilitatea de a recunoaște ce simte sau ce trăiește altcineva, deoarece ai trecut printr-o experiență identică sau similară, sau ai avut la un moment dat aceleași sentimente. De exemplu, când îi spui cuiva: „Hei, niciun bai! Înțeleg!“ pui în practică empatia. Problema este că, deși mulți oameni reușesc să fie empatici cu alții, nu sunt așa cu ei înșiși. În timp ce ești empatic cu ceilalți, nu uita să fii la fel și cu tine însuți.

Încurajează-te. Dacă te autoîncurajezi, îți oferi iubire necondiționată și sprijin. De pildă, înaintea unei întâlniri, poți să-ți ții un discurs de încurajare, cu vorbe care să-ți dea curaj și să-ți reamintească sfaturi referitoare la cum să-ți gestionezi anxietatea sau la cum să inițiezi niște conversații lejere.

Elaborează un plan de autoîngrijire. Când lucrurile nu decurg așa cum ai sperat, fii sigur că ai un plan de autoîngrijire pentru a-ți liniști inima rănită. Asta poate presupune să suni un prieten, să te plimbi prin parcul tău preferat, să faci o baie cu spumă, să meditezi sau orice altceva te ajută.

Teme de gândire

Pentru unii cititori, este posibil ca acest capitol să fi fost greu de citit. Ca să fiu sinceră, nu mi-a fost deloc ușor să-l scriu. Deoarece nu sunt perfectă, mi-am reamintit că și *eu* mai am de învățat. În timp ce-l scriam, mi-am urmat propriul sfat și am exersat autoîngrijirea, respirând adânc când totul mi se părea dificil și încurajându-mă că pot face față stresului.

Acordă-ți timp să te autoanalizezi și să descoperi cum îți poți oferi iubire și empatie. De exemplu:

- Stai într-o cameră liniștită și respiră adânc și lent. Observă unde simți tensiune în organism.
- Plimbă-te zece minute și ia-ți câteva momente pentru a remarca cu atenție cinci lucruri pe care le vezi, trei pe care le auzi și două pe care le miroși.
- Așterne pe hârtie o scrisoare de iubire pentru tine însuți, exprimându-ți recunoștința față de tine sau listând trei-cinci lucruri care te determină să fii mândru de tine.
- Vezi ce ai plănuit pentru weekendul următor și programează cel puțin o activitate care este exclusiv pentru tine, nu pentru alții. Ar fi bine să aplici această tehnică de autoîngrijire pe parcursul călătoriei tale în întâlnirile romantice. Când ești bun și grijuliu cu tine, stabilești o temelie solidă, indiferent de câte suișuri și coborâșuri vei trăi și vei ști că meriți iubire și acceptare, nu pentru cine ar

Mulțumiri

Le mulțumesc prietenilor și colegilor care m-au susținut de-a lungul acestei călătorii. Când mă îndoiam de mine însămi, au fost prezenți cu încurajări, îndrumări și feedback. Le sunt recunoscătoare lui Jenn și lui Gordon pentru că mi-au fost buni sfătuitori în momentele în care eram în pană de idei. Îi mulțumesc și redactorului meu, Adrian, care a ajutat o scriitoare începătoare.

Acest proiect nu ar fi fost posibil fără clienții care au avut încredere în mine și mi-au împărtășit nevoile lor legate de relații și cuplu. Consider un privilegiu faptul că mi-au destăinuit poveștile lor. Le mulțumesc că mi-au permis să le fiu alături și să le călăuzesc pașii în timpul călătoriei lor unice.

Resurse

Resurse despre introversiune

Cărți

The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World, de Marti Olsen Laney, Workman Publishing, 2002

The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive, de Kristin Neff și Christopher Germer, The Guilford Press, 2018

The Secret Lives of Introverts: Inside Our Hidden World, de Jenn Granneman, Skyhorse Publishing, 2017

The Seven Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change, de Stephen R. Covey, Free Press, 2004

Resurse online

Franklin Covey Mission Statement and Values Builder este un instrument care te va ajuta să descoperi care-ți sunt valorile. Poți afla mai multe pe MSB.FranklinCovey.com.

Introvert, Dear este o comunitate dedicată introvertiților, cu articole tematice de la subiecte precum știința introversiunii, la iubire, întâlniri romantice și parenting. Le poți citi pe IntrovertDear.com.

Evaluări ale personalității introvertite

Inventarul de personalitate Eysenck

GoGovernment.org/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion

Inventarul de personalitate Eysenck măsoară două dimensiuni independente, dar constante, ale personalității: extroversiunea-introversiunea și stabilitatea-instabilitatea emoțională. Este un test pe care ți-l poți administra singur.

Testul STAR pentru introversiune

Blogs.ScientificAmerican.com/beautiful-minds/what-kind-of-introvert-are-you

Este tot un test ce poate fi autoadministrat pentru a afla unde te situezi pe scala introversiunii – Social, Gânditor, Anxios sau Reținut.

Testul de Personalitate Myers-Briggs

MBTIOnline.com

Este testul oficial, oferit online, contra cost, de Myers-Briggs Company.

Cărți de joc pentru conversații

Conversation Cards

Acest pachet de la CC Playing Cards este foarte bun pentru parteneri, prieteni și rude. Conține 200 de subiecte de conversații. Îl poți achiziționa online.

Heart2Heart de la TiffinTalk

TiffinTalk.com/cards-and-services/h2h

Acest pachet de cărți de joc este doar pentru cupluri. Este distractiv și captivant.

Our Moments (ediția pentru cupluri)

Our-Moments.co/products/couples-edition

Un pachet de cărți special gândit pentru partenerii care doresc să se cunoască mai bine.

Where Should We Begin: A Game of Stories

EstherPerel.com/where-should-we-begin-the-game

Acest pachet de cărți a fost elaborat de psihoterapeuta Esther Perel pentru a aduce joaca și poveștile în cadrul unei întâlniri în doi sau la o petrecere.

Resurse pentru parteneri de cuplu, relații și sănătatea mintală

American Association of Marriage and Family Therapists

AAMFT.org

O asociație profesională în domeniul terapiei de cuplu și familie. Deține și o bază de date cu terapeuți.

American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists

AASECT.org

O organizație națională care furnizează informații la zi și bazate pe dovezi științifice despre relații și sexualitate. Deține și o bază de date cu terapeuți.

A Little Nudge

ALittleNudge.com

Un serviciu virtual de coaching și informare despre relații romantice, care te ajută să înțelegi și să te descurci la întâlnirile online.

Psychology Today

PsychologyToday.com

O sursă de informații online despre sănătatea mintală. Deține și o bază de date cu terapeuți.

Referințe

American Psychiatric Association, „What Are Personality Disorders?“, 2018, vezi Psychiatry.org/patients-families/personality-disorders/what-are-personality-disorders.

Booker, Karene, „Extroverts Have More Sensitive Brain-Reward System“, în *Cornell Chronicle*, 2013, vezi news.Cornell.edu/stories/2013/07/brain-chemistry-plays-role-extroverts.

Brown, Brené, „The Power of Vulnerability“, TEDxHouston, 2010, vezi TED.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=en#t-263462. Vezi și cartea *Curajul de a fi vulnerabil*, trad. Traian-Liviu Dascălu, Curtea Veche Publishing, București, 2019.

Cain, Susan, *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Crown Publishing Group, New York, 2013. Vezi și ed. rom. *Quiet. Puterea introvertiților într-o lume asurzitoare*, trad. Ianina Marinescu, Publica, București, 2018.

Covey, Stephen R., *The 7 Habits of Highly Effective People*, Simon & Schuster, New York, 2020. Vezi și ed. rom. *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*, trad. Gina Argintescu-Amza, All, București, 2011.

Cristol, Hope, „What Is Dopamine?“, WebMD, 2021, vezi WebMD.com/mental-health/what-is-dopamine.

Dahl, Melissa, „Apparently There Are Four Kinds of Introversion“, în *The Cut*, 2020, vezi TheCut.com/article/apparently-there-are-four-kinds-of-introversion.

Davis, Jarrod, „The Introvert Hangover Is Real“, în *Mind Café*, 2019, vezi Medium.com/mind-cafe/the-introvert-hangover-is-real-d68f3325a67.

GoGovernment, „Eysenck's Personality Inventory“, 2020, vezi GoGovernment.org/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion.

Granneman, Jenn, *The Secret Lives of Introverts: Inside Our Hidden World*, Skyhorse Publishing, New York, 2017.

Hall, Jeffrey A., *The Five Flirting Styles: Use the Science of Flirting to Attract the Love You Really Want*, Harlequin, New York, 2013.

Houston, Elaine, „Introvert vs. Extrovert: A Look at the Spectrum and Psychology“, în *Positive Psychology*, 2021, vezi PositivePsychology.com/introversion-extroversion-spectrum.

Jung, Carl G., *The Collected Works of C.G. Jung*, ed. și trad. Gerhard Adler și R.E.C. Hull, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 2014. Vezi și seria rom. *Opere complete*, Trei, București.

Kaufman, Scott B., „What Kind of Introvert Are You?“, în *Scientific American*, 2014, vezi blogs.ScientificAmerican.com/beautiful-minds/what-kind-of-introvert-are-you.

Laney, Marti Olsen, *The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World*, Workman Publishing, New York, 2002.

Leonard, Jayne, „What Are the Effects of Solitary Confinement on Health?“, în *Medical News Today*, 2020, vezi MedicalNewsToday.com/articles/solitary-confinement-effects#mental-health-effects.

McHugh, Adam S., *The Listening Life: Embracing Attentiveness in a World of Distraction*, InterVarsity Press, Westmont, Illinois, 2015.

McLeod, Saul, „Theories of Personality“, în *Simply Psychology*, 2017, vezi SimplyPsychology.org/personality-theories.

Oxford English Dictionary, Oxford University Press, 2021, vezi OED.com.

Rosenfeld, M.J.; Thomas, R.J. și Hausen, S., „Disintermediating Your Friends: How Online Dating in the United States Displaces Other Ways of Meeting“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2019, vezi PNAS.org/content/116/36/17753/tab-figures-data.

Turner, Summer, „Stop Telling Introverts to Leave Their Comfort Zone! What to Say Instead…“, 2019, vezi SuccessForIntrovertedWomen.com/stop-

telling-introverts-to-leave-their-comfort-zone-what-to-say-instead.

Waltman, S. și Murphy, E., „Play the Script till the End“, în *Psychology Tools*, 2016, vezi PsychologyTools.com/play-the-script-till-the-end.

Weir, Kirsten, „The Lasting Impact of Neglect“, American Psychological Association, 2014, vezi APA.org/monitor/2014/06/neglect.

Note

1. În engleză, în original: *Social, Thinking, Anxious, Restrained* (STAR). (*N. trad.*)
2. În engleză, în original, *geeks*. (*N. trad.*)
3. Comunitate formată din oameni cu practici sexuale neconvenționale. Nu sunt adepții unei anume orientări sexuale sau identități de gen, ci sunt susținătorii ideii că nu trebuie să-ți fie rușine cu plăcerile tale sexuale și ai dialogului sincer între parteneri în privința acestora. (*N. trad.*)
4. *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*, trad. de Gina Argintescu-Amza, All, București, 2016. (*N. trad.*)
5. Detalii despre acest proiect se găsesc pe site-ul bucharestearlyinterventionproject.org. (*N. trad.*)